

# レッスンスケジュール

時間	月曜日				火曜日				水曜日				時間
	スタジオA	スタジオB	メインプール	ウエルネス	スタジオA	スタジオB	メインプール	ウエルネス	スタジオA	スタジオB	メインプール	ウエルネス	
9:30													9:30
	9:45~10:00 おはようストレッチ				9:45~10:00 おはようストレッチ				9:45~10:00 おはようストレッチ				
10:00	<b>予約</b>	<b>予約</b>			<b>予約</b>	<b>予約</b>			<b>予約</b>	<b>予約</b>			10:00
30	10:15~11:00 テイスコワールド 田井	10:15~11:00 ピラティス 白玖		10:30~11:00 ダンベルシェイプ SHOKO	10:15~11:00 ヴィンヤサヨガ 近藤	10:15~10:45 はじめてエアロ 三木		10:30~11:00 初級背泳ぎ 青木	10:15~11:00 チャレンジエアロ 銀次郎	10:15~11:00 ハタヨガ MICHIRU		10:30~11:00 浮きうきヌードル 山田	30
11:00	<b>予約</b>	<b>予約</b>			<b>予約</b>	<b>予約</b>			<b>予約</b>				11:00
30	11:15~11:45 はじめてステップ YUNAMI	11:15~12:00 ハタヨガ 三木		11:15~11:45 アクアスティック SHOKO	11:15~12:00 オキシジェノ SHOKO	11:10~11:55 からだリセット体操 三木		11:15~11:45 初級クロール 青木	11:15~12:00 フラダンス TAKKY	11:15~11:45 はじめてエアロ 銀次郎	11:15~11:45 アクアピクス 山田		30
12:00	<b>予約</b>				<b>予約</b>				<b>予約</b>				12:00
30	12:15~13:00 チャレンジエアロ YUNAMI	<b>予約</b>			12:15~13:00 リトモス CHIHARU	12:10~12:40 ストレッチボール SHOKO			12:15~12:45 ユーバウンド KAZUE	12:05~12:50 フラメンコ JUN		12:30~12:45 フカフカしよう	30
13:00													13:00
30	<b>予約</b>												30
14:00													14:00
30	13:30~14:15 オリジナルエアロ ~三宮 Style~	13:30~14:00 バランストレーニング 山田		14:00~14:30 初級2泳法 小野	14:15~15:00 社交ダンス HARUMI	14:15~14:45 はじめてエアロ 和田		14:00~14:30 アクアピクス KIM	14:00~14:45 ピラティス 片山	14:05~14:50 メガダンス NATSU	14:00~14:30 アクアピクス HIRO		30
15:00													15:00
30													30
16:00													16:00
30		16:00~17:15 スタジオ開放 (卓球)				16:00~17:15 スタジオ開放 (卓球)						15:30~16:15 ウォーターバレー (1・2レーン開放)	30
17:00													17:00
30													30
18:00													18:00
30													30
19:00	<b>予約</b>				<b>予約</b>				<b>予約</b>				19:00
30	19:15~20:00 リトモス CHIHARU	19:15~20:00 ピラティス YUKA		19:15~19:45 アクアピクス KIM	19:15~20:00 グループパワー KIM	19:15~20:00 かんたん K-POPダンス 伊東		19:30~20:00 中級4泳法 秋山	19:15~20:00 オリジナルエアロ ~銀次郎 Style~	19:15~20:00 ハタヨガ YUKI	19:15~19:45 アクアピクス HIRO		30
20:00	<b>予約</b>				<b>予約</b>				<b>予約</b>				20:00
30	20:15~21:00 ZUMBA 塩田	20:15~21:00 はじめてヨガ AYA		20:00~20:30 初級クロール 小野	20:15~21:00 チャレンジステップ 永峰	20:15~21:00 ピラティス 塚田		20:15~21:00 マスターズスイム 秋山	20:15~21:00 メガダンス DAI	20:15~20:45 バランストレーニング KIM			30
21:00	<b>予約</b>				<b>予約</b>								21:00
30	21:15~22:00 ユーバウンド 塩田				21:15~22:00 ファイトウ HIRO				21:15~22:00 オキシジェノ YUNAMI				30
22:00													22:00
30													30
23:00													23:00

1・3週目 平泳ぎ  
2・4週目 バタフライ

1週目 クロール  
2週目 背泳ぎ  
3週目 平泳ぎ  
4週目 バタフライ

# レッスンスケジュール

時間	木曜日				土曜日				日曜日				時間
	スタジオA	スタジオB	メインプール	ウエルネス	スタジオA	スタジオB	メインプール	ウエルネス	スタジオA	スタジオB	メインプール	ウエルネス	
9:30													9:30
10:00	9:45~10:00 おはようストレッチ				9:45~10:00 おはようストレッチ								10:00
10:30	予約 10:15~10:45 はじめてステップ 永峰	予約 10:15~10:45 ボールで身体ほくし 和田	10:15~10:45 はじめて2泳法 YUKA	1・3週目 クロール 2・4週目 背泳ぎ	予約 10:15~11:00 チャレンジエアロ 三木	予約 10:15~11:00 太極拳 明星	10:15~10:45 アクアビクス 永峰						10:30
11:00	11:00~11:45 チャレンジエアロ 永峰	11:00~11:45 はじめてヨガ 和田	11:00~11:30 アクアビクス YUKA		予約 11:15~12:00 オリジナルエアロ ~永峰 Style~	11:15~12:00 ストレッチーズ 三木		11:00~11:30 わいわいウォーキング 塚田					11:00
11:30	予約								11:15~12:00 ハタヨガ AYA				11:30
12:00	12:00~12:45 オキシジェノ SHOKO				予約 12:15~13:00 メガダンス DAI	予約 12:15~13:00 フットセラピー 白玖							12:00
12:30	予約								12:15~13:00 バランス コーディネート 山根				12:30
13:00	13:00~13:45 自力整体 岡 潤	13:00~13:30 スリム スリム YUNAMI		13:00~13:30 しっかりジョギング 山田	予約 13:15~14:00 ファイドウ KIM	13:15~13:45 はじめてエアロ DAI	13:15~13:45 アクアビクス YUNAMI	1週目 クロール 2週目 背泳ぎ 3週目 平泳ぎ 4週目 バタフライ	予約 13:15~14:00 リトモス CHIHARU	13:15~14:00 ピラティス 塚田	13:30~14:00 はじめて背泳ぎ 小野		13:00
13:30	予約												13:30
14:00	14:00~14:45 かんたん振付エアロ 織田	13:50~14:20 はじめてエアロ YUKA	13:45~14:15 はじめて2泳法 小野	1・3週目 バタフライ 2・4週目 平泳ぎ	予約 14:15~15:00 オキシジェノ YUNAMI	14:30~15:15 ZUMBA 山家	14:00~14:30 中級4泳法 小野		予約 14:15~15:00 オリジナルエアロ ~YUNAMI Style~		14:15~14:45 初級クロール 小野		14:00
14:30	予約												14:30
15:00	15:00~15:45 チャレンジステップ 織田	14:35~15:20 ハタヨガ AYA	14:30~15:15 有料レッスン 小野		予約 15:20~16:05 自力整体 岡 潤				予約 15:15~16:00 ファイドウ HIRO				15:00
15:30													15:30
16:00		16:00~17:15 スタジオ開放 (卓球)					16:00~16:45 ウォーターバレー (1・2レーン開放)			16:15~17:00 ユーバウンド HIRO	16:00~17:00 スタジオ開放 (卓球)	16:15~16:30 プカプカしよう	16:00
16:30													16:30
17:00				17:00~17:15 流水で泳ごう(順行)									17:00
17:30													17:30
18:00													18:00
18:30													18:30
19:00	予約 19:15~20:00 ユーバウンド HIRO	19:15~19:45 はじめてエアロ 三木	19:15~19:45 初級背泳ぎ 小野	1・3週目 バタフライ 2・4週目 平泳ぎ	19:00~19:45 ユーバウンド KAZUE	19:15~20:00 バレエ 中島							19:00
19:30													19:30
20:00	予約 20:15~21:00 チャレンジエアロ 永峰	20:05~20:50 アースヨガ 山田	20:00~20:30 初級2泳法 小野										20:00
20:30													20:30
21:00	21:15~22:00 グループパワー YUNAMI												21:00
21:30													21:30
22:00													22:00
22:30													22:30
23:00													23:00