

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	予約	予約			予約	予約			予約	予約			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	予約	予約			予約	予約			予約				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	予約				予約				予約				12:00
30	12:15~13:00 チャレンジエアロ YUNAMI	予約			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		12:45~13:15 はじめてエアロ 三宮											13:00
30	予約			13:15~13:45 わいわいウォーキング 塚田	13:15~14:00 チャレンジステップ 和田	13:15~14:00 ストレッチーズ YUKA		13:15~13:45 アクアスティック KIM	13:00~13:45 ZUMBA 山家	13:05~13:50 ジャズダンス 片山	13:15~13:45 初級クロール HIRO		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	14:30~15:15 メガダンス NATSU	14:30~15:15 アースヨガ 山田		14:45~15:30 しっかり泳ごう 小野									15:00
30													30
16:00		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)	16:00
30													30
17:00													17:00
30													30
18:00													18:00
30													30
19:00	予約				予約				予約				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	予約				予約								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	予約				予約								21:00
30	21:15~22:00 ユーバウンド 塩田			21:15~21:30 流水で泳ごう[順行]	21:15~22:00 ファイトウ HIRO			21:15~21:30 フカフカ宇宙遊泳	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

