レッスンスケジュール

月曜日

時間	スタジオA	スタジオB	メインプール	ウエルネス
9:30	9:45～10:00 おはようストレッチ			
10:00	予約 10:15～11:00 ディスコワールド 田 井	予約 10:15～11:00 ピラティス 白 玖		
30				10:30～11:00 ダンベルシェイプ SHOKO
11:00	予約 11:15～11:45 はじめてステップ YUNAMI	予約 11:15～12:00 ハタヨガ 三 木	11:15～11:45 アクアスティック SHOKO	
30				
12:00	予約 12:15～13:00 チャレンジエアロ YUNAMI			
30		予約 12:45～13:15 はじめてエアロ 三 宮		12:30～12:45 流水で泳ごう[順行]
13:00				
30	予約 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		13:15～13:45 わいわいウォーキング 塚 田
14:00			14:00～14:30 初級2泳法 小 野	1・3週目 平泳ぎ 2・4週目 バタフライ
30	予約 14:30～15:15 メガダンス NATSU	14:30～15:15 アースヨガ 山 田		
15:00			14:45～15:30 しっかり泳ごう 小 野	
30				
16:00				
30		16:00～17:15 スタジオ開放 （卓　球）		
17:00				
30				
18:00				
30				
19:00	予約 19:15～20:00 リトモス CHIHARU			
30		19:15～20:00 ピラティス YUKA	19:15～19:45 アクアビクス KIM	
20:00	予約 20:15～21:00 ZUMBA 塩 田		20:00～20:30 初級クロール 小 野	
30		20:15～21:00 はじめてヨガ AYA		
21:00	予約 21:15～22:00 ユーバウンド 塩 田			
30				21:15～21:30 流水で泳ごう[順行]
22:00				
30				
23:00				

火曜日

時間	スタジオA	スタジオB	メインプール	ウエルネス
9:30	9:45～10:00 おはようストレッチ			
10:00	予約 10:15～11:00 ヴィンヤサヨガ 近 藤	予約 10:15～10:45 はじめてエアロ 三 木		
30			10:30～11:00 初級背泳ぎ 青 木	
11:00	予約 11:15～12:00 オキシジェノ SHOKO	予約 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	
30				
12:00	予約 12:15～13:00 リトモス CHIHARU	12:10～12:40 ストレッチポール SHOKO		
30				
13:00				
30	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	
14:00			14:00～14:30 アクアビクス KIM	
30	14:15～15:00 社交ダンス HARUMI	14:15～14:45 はじめてエアロ 和 田		
15:00				
30				
16:00				
30		16:00～17:15 スタジオ開放 （卓　球）		
17:00				17:00～17:15 流水で泳ごう[逆行]
30				
18:00				
30				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
19:00	予約 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		
30			19:30～20:00 中級4泳法 秋 山	
20:00	予約 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	
30				
21:00	予約 21:15～22:00 ファイドウ HIRO			
30				21:15～21:30 プカプカ宇宙遊泳
22:00				
30				
23:00				

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
9:30	9:45～10:00 おはようストレッチ			
10:00	予約 10:15～11:00 チャレンジエアロ 銀次郎	予約 10:15～11:00 ハタヨガ MICHIRU		
30				10:30～11:00 浮きうきヌードル 山 田
11:00	予約 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 アクアビクス 山 田	
30				
12:00	予約 12:15～12:45 ユーバウンド KAZUE	12:05～12:50 フラメンコ JUN		
30				12:30～12:45 プカプカしよう
13:00	予約 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	予約 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 アクアビクス HIRO	
30				
15:00				
30			15:30～16:15 ウォーターバレー （1・2レーン開放）	
16:00				
30				
17:00				
30				
18:00				
30				
19:00	予約 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 アクアビクス HIRO	
30				
20:00	予約 20:15～21:00 ファイドウ KIM	20:15～21:00 メガダンス DAI		
30				
21:00	21:15～22:00 オキシジェノ YUNAMI			
30				
22:00				
30				
23:00				

レッスンスケジュール

木曜日

時間	スタジオA	スタジオB	メインプール	ウエルネス
9:30	9:45～10:00 おはようストレッチ			
10:00	予約 10:15～10:45 はじめてステップ 永 峰	予約 10:15～10:45 ボールで身体ほぐし 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
30				
11:00	予約 11:00～11:45 チャレンジエアロ 永 峰	予約 11:00～11:45 はじめてヨガ 和 田	11:00～11:30 アクアビクス YUKA	
30				
12:00	予約 12:00～12:45 オキシジェノ SHOKO			
30				
13:00	予約 13:00～13:45 自力整体 岡 渕	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
30				
14:00	予約 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
30		14:35～15:20 ハタヨガ AYA	14:30～15:15 有料レッスン 小 野	
15:00	予約 15:00～15:45 チャレンジステップ 織 田			
30				
16:00		16:00～17:15 スタジオ開放 （卓　球）		
30				
17:00				17:00～17:15 流水で泳ごう[順行]
30				
18:00				
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
30				
20:00	予約 20:15～21:00 チャレンジエアロ 永 峰	20:05～20:35 バランストレーニング KIM	20:00～20:30 初級2泳法 小 野	
30				
21:00	21:15～22:00 グループパワー YUNAMI			
30				
22:00				
30				
23:00				

土曜日

時間	スタジオA	スタジオB	メインプール	ウエルネス
9:30	9:45～10:00 おはようストレッチ			
10:00	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	
30				
11:00	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
30				
12:00	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		
30				
13:00	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
30				
14:00	予約 14:15～15:00 オキシジェノ YUNAMI	予約 14:30～15:15 ZUMBA 山 家	14:00～14:30 中級4泳法 小 野	
30			14:45～15:30 有料レッスン 小 野	
15:00	予約 15:20～16:05 自力整体 岡 渕			
30				
16:00			16:00～16:45 ウォーターバレー （1・2レーン開放）	
30				
17:00				
30				
18:00				
30				
19:00	19:00～19:45 ユーバウンド KAZUE	19:15～20:00 バレエ 中 島		
30				
20:00				
30				
21:00				
30				
22:00				
30				
23:00				

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
9:30				
10:00				
30				
11:00	11:15～12:00 ハタヨガ AYA			
30				
12:00	12:15～13:00 バランス コーディネーション 山 根			
30				
13:00	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	
30				
14:00	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	
30				
15:00	予約 15:15～16:00 ファイドウ HIRO			
30				
16:00	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 ブカブカしよう
30				
17:00				
30				
18:00				
30				
19:00				
30				
20:00				
30				
21:00				
30				
22:00				
30				
23:00				