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 浮きうきヌードル 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	
12:00	予約 12:15～13:00 チャレンジエアロ YUNAMI	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	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 KIM
14:00	予約 14:30～15:15 メガダンス NATSU	14:30～15:15 アースヨガ 山 田	14:00～14:30 初級2泳法 小 野 / 14:45～15:30 しっかり泳ごう 小 野	1・3週目 平泳ぎ / 2・4週目 バタフライ
15:00				
30				
16:00		16:00～17:30 スタジオ開放 （卓 球）		
17:00				
30				
18:00				
30				
19:00	予約 19:15～20:00 ユーバウンド 塩 田	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	20:15～21:00 はじめてヨガ AYA	20:00～20:30 初級クロール 小 野	
21:00	予約 21:15～22:00 リトモス CHIHARU			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 初級クロール 小 野	
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 初級背泳ぎ 小 野	
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		
13:00	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 アクアビクス HIRO	
14:00	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 初級クロール HIRO	
15:00	15:15～16:15 有料レッスン 片山			
30				
16:00		16:00～17:30 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 ファイドウ 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	
20:00	予約 20:15～21:00 ユーバウンド HIRO	20:15～20:45 バランストレーニング KIM	20:15～21:00 マスターズスイム 秋 山	
21:00	21:15～22:00 メガダンス DAI			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 ミットアクア 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 ダンベルシェイプ 山 田
12:00	予約 12:15～13:00 ZUMBA 山 家	12:05～12:50 フラメンコ JUN		12:30～12:45 プカプカしよう
13:00	予約 13:15～13:45 ユーバウンド KAZUE	13:05～13:50 ジャズダンス 片 山	13:15～13:45 アクアスティック KIM	
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 KIM	
15:00				
30			15:30～16:15 ウォーターバレー （1・2レーン開放）	
16:00	16:15～17:15 有料レッスン 近藤			
30				
17:00				
30				
18:00				
30				
19:00	予約 19:15～20:00 チャレンジステップ 銀次郎	19:15～20:00 ハタヨガ YUKI	19:15～19:45 アクアビクス YUNAMI	
20:00	予約 20:15～21:00 オリジナルエアロ ～銀次郎 Style～	20:15～20:45 はじめてエアロ DAI		
21:00	21:15～22:00 グループパワー KIM			
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	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	
11:00	予約 12:00~12:45 オキシジェノ SHOKO			
30	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 浮きうきヌードル 山田
13:00	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	予約 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	
15:00				
30		16:00~17:30 スタジオ開放 (卓球)		
16:00				17:00~17:15 流水で泳ごう[順行]
17:00				
30				
18:00				
30	予約 19:15~20:00 フアイドウ HIRO	19:30~20:00 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	予約 20:15~21:00 チャレンジエアロ 永峰	20:15~21:00 アースヨガ 山田	20:00~20:30 初級2泳法 小野	
30	21:15~22:00 オキシジェノ YUNAMI			
20:00				
30				
21:00				
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	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 KIM
11:00	予約 12:15~13:00 フアイドウ KIM	予約 12:15~13:00 フットセラピー 白玖		
30	予約 13:15~14:00 グループパワー YUNAMI	13:15~13:45 はじめてエアロ DAI	13:15~13:45 アクアビクス HIRO	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
13:00	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	予約 15:20~16:05 自力整体 岡渕		14:45~15:30 有料レッスン 小野	
14:00		16:15~17:15 有料レッスン YUKA	16:00~16:45 ウォーターバレー (1・2レーン開放)	
30				
15:00				
30				
16:00				
30				
17:00				
30				
18:00				
30	19:00~19:45 ユーバウンド KAZUE	19:15~20:00 バレエ 中島		
19:00				
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	予約 13:15~14:00 リトモス CHIHARU	13:15~14:00 ウエーブストレッチ KAZUE	13:30~14:00 はじめて背泳ぎ 小野	
13:00	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	予約 15:15~16:00 ファイドウ HIRO			
14:00				
30	16:15~17:00 ユーバウンド HIRO	16:00~17:30 スタジオ開放 (卓球)		16:15~16:30 ブカブカしよう
15:00				
30				
16:00				
30				
17:00				
30				
18:00				
30				
19:00				
30				
20:00				
30				
21:00				
30				
22:00				
30				
23:00				