

# 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	9:45~10:00 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				9:30
10:00	<b>予約</b> 10:15~11:00 ディスコワールド 田井	<b>予約</b> 10:15~11:00 ピラティス 白玖	10:30~11:00 アクアビクス 永峰		<b>予約</b> 10:15~11:00 ヴィンヤサヨガ MIE	<b>予約</b> 10:15~10:45 はじめてエアロ 三木	10:30~11:00 初級クロール 小野		<b>予約</b> 10:15~11:00 チャレンジステップ 銀次郎	<b>予約</b> 10:15~11:00 ハタヨガ MICHIRU	10:30~11:00 浮きうきヌードル SHOKO		10:00
11:00	<b>予約</b> 11:15~12:00 チャレンジエアロ YUNAMI	<b>予約</b> 11:15~12:00 ハタヨガ 三木		11:15~11:45 わいわいウォーキング 前田	<b>予約</b> 11:15~12:00 ZUMBA 銀次郎	<b>予約</b> 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		<b>予約</b> 11:15~12:00 フラダンス 古家	11:15~11:45 はじめてエアロ 銀次郎	11:15~11:45 アクアスティック SHOKO		11:00
12:00	<b>予約</b> 12:15~13:00 オキシジェノ SHOKO	<b>予約</b> 12:15~12:45 スリム スリム YUNAMI		12:30~12:45 流水で泳ごう【順行】	<b>予約</b> 12:15~13:00 リトモス CHIHARU	12:15~13:00 ピラティス 前田			<b>予約</b> 12:15~13:00 ZUMBA 塩田	12:05~12:50 フラメンコ JUN	12:30~12:45 フカフカしよう		12:00
13:00	<b>予約</b> 13:15~14:00 オリジナルエアロ ~銀次郎 Style~	13:15~14:00 ピラティス 前田	13:15~13:45 初級クロール 小野		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		<b>予約</b> 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		13:00
14:00	<b>予約</b> 14:15~15:00 ユーバウンド ATSUSHI	14:15~15:00 ハタヨガ CHIHARU	14:00~14:45 しっかり泳ごう 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 浮きうきヌードル HIRO		14:00~14:45 ピラティス 片山	14:05~14:50 ファイドウ HIRO	14:00~14:30 アクアビクス KIM		14:00
15:00													15:00
16:00		16:00~17:30 スタジオ開放 (卓球)				16:00~17:30 スタジオ開放 (卓球)				16:15~17:15 有料レッスン MIE	15:30~16:15 ウォーターバレー (1・2レーン開放)		16:00
17:00							17:00~17:15 流水で泳ごう【逆行】						17:00
18:00													18:00
19:00	<b>予約</b> 19:15~20:00 ZUMBA 塩田	19:15~20:00 ピラティス YUKA	19:15~19:45 アクアビクス KIM		<b>予約</b> 19:15~20:00 オリジナルエアロ ~銀次郎 Style~	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		<b>予約</b> 19:15~20:00 ユーバウンド ATSUSHI	19:15~20:00 ハタヨガ YUKI	19:15~19:45 アクアビクス YUNAMI		19:00
20:00	<b>予約</b> 20:15~21:00 ユーバウンド 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		<b>予約</b> 20:15~21:00 ZUMBA 銀次郎	20:15~21:00 ヴィンヤサヨガ MIE	20:15~21:00 マスターズスイム 秋山		<b>予約</b> 20:15~21:00 オキシジェノ YUNAMI	20:15~20:45 バランストレーニング KIM			20:00
21:00	<b>予約</b> 21:15~22:00 リトモス CHIHARU			21:15~21:30 フカフカ宇宙遊泳	21:15~22:00 グループパワー KIM			21:15~21:30 流水で泳ごう【順行】	<b>予約</b> 21:15~22:00 ファイドウ KIM				21:00
22:00													22:00
23:00													23:00

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 ボールで身体ほぐし 和田	10:15~10:45 アクアビクス YUKA		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 はじめて2泳法 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 KIM					11:00
12:00	12:00~12:45 オキシジェノ SHOKO				予約 12:15~13:00 ファイドウ KIM	予約 12:15~13:00 フットセラピー 白玖							12:00
13:00	13:00~13:45 自力整体 岡 洵	13:00~13:30 スリム スリム YUNAMI			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 山家	13:15~13:45 アクアビクス HIRO						13:00
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 初級2泳法 小野		予約 14:15~15:00 オキシジェノ YUNAMI	14:05~14:50 ZUMBA 山家						14:00	
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 15:15~16:00 自力整体 岡 洵								15:00
16:00													16:00
17:00													17:00
18:00													18:00
19:00	予約 19:15~20:00 ファイドウ HIRO	19:15~20:00 ストレッチーズ 三木	19:15~19:45 初級背泳ぎ 小野		19:00~19:45 ユーバウンド KAZUE	19:15~20:00 バレエ 中島						19:00	
20:00	予約 20:15~21:00 チャレンジステップ 永峰	20:15~20:45 はじめてエアロ 銀次郎	20:00~20:30 初級2泳法 小野									20:00	
21:00													21:00
22:00													22:00
23:00													23:00

1・3週目 クロール  
2・4週目 背泳ぎ

1・3週目 バタフライ  
2・4週目 平泳ぎ

1・3週目 バタフライ  
2・4週目 平泳ぎ

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

16:15~16:30  
フカブカしよう