

# 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<br>おはようストレッチ                |                                  |                               |                                  | 9:45~10:00<br>おはようストレッチ                |                                        |                                |                                 | 9:45~10:00<br>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<br>ディスコワールド<br>田 井         | 10:15~11:00<br>ピラティス<br>白 玖      | 10:30~11:00<br>アクアビクス<br>永 峰  |                                  | 10:15~11:00<br>ヴィンヤサヨガ<br>MIE          | 10:15~10:45<br>はじめてエアロ<br>三 木          | 10:30~11:00<br>初級クロール<br>小 野   |                                 | 10:15~11:00<br>チャレンジステップ<br>銀次郎  | 10:15~11:00<br>ハタヨガ<br>MICHIRU   |                                  | 10:30~11:00<br>浮きうきヌードル<br>SHOKO      | 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    | 11:15~12:00<br>チャレンジエアロ<br>YUNAMI      | 11:15~12:00<br>ハタヨガ<br>三 木       |                               | 11:15~11:45<br>わいわいウォーキング<br>前 田 | 11:15~12:00<br>ZUMBA<br>銀次郎            | 11:10~11:55<br>からだリセット体操<br>三 木        | 11:15~11:45<br>初級背泳ぎ<br>小 野    |                                 | 11:15~12:00<br>フラダンス<br>古家       | 11:15~11:45<br>はじめてエアロ<br>銀次郎    | 11:15~11:45<br>アクアスティック<br>SHOKO |                                       | 30    |
| 12:00 | <b>予約</b>                              | <b>予約</b>                        |                               |                                  | <b>予約</b>                              |                                        |                                |                                 | <b>予約</b>                        |                                  |                                  |                                       | 12:00 |
| 30    | 12:15~13:00<br>オキシジェノ<br>SHOKO         | 12:15~12:45<br>スリム スリム<br>YUNAMI |                               | 12:30~12:45<br>流水で泳ごう【順行】        | 12:15~13:00<br>リトモス<br>CHIHARU         | 12:15~13:00<br>ピラティス<br>前田             |                                |                                 | 12:15~13:00<br>ZUMBA<br>塩 田      | 12:05~12:50<br>フラメンコ<br>JUN      |                                  | 12:30~12:45<br>ブカブカしよう                | 30    |
| 13:00 | <b>予約</b>                              |                                  |                               |                                  |                                        |                                        |                                |                                 | <b>予約</b>                        |                                  |                                  |                                       | 13:00 |
| 30    | 13:15~14:00<br>オリジナルエアロ<br>～銀次郎 Style～ | 13:15~14:00<br>ピラティス<br>前 田      | 13:15~13:45<br>初級クロール<br>小 野  |                                  | 13:15~14:00<br>チャレンジステップ<br>和 田        | 13:15~14:00<br>ストレッチーズ<br>YUKA         | 13:15~13:45<br>アクアビクス<br>HIRO  |                                 | 13:15~13:45<br>ユーバウンド<br>KAZUE   | 13:05~13:50<br>ジャズダンス<br>片 山     | 13:15~13:45<br>アクアスティック<br>KIM   |                                       | 30    |
| 14:00 | <b>予約</b>                              |                                  |                               |                                  |                                        |                                        |                                |                                 | <b>予約</b>                        |                                  |                                  |                                       | 14:00 |
| 30    | 14:15~15:00<br>ユーバウンド<br>ATSUSHI       | 14:15~15:00<br>ハタヨガ<br>CHIHARU   | 14:00~14:45<br>しっかり泳ごう<br>小 野 |                                  | 14:15~15:00<br>社交ダンス<br>HARUMI         | 14:15~14:45<br>はじめてエアロ<br>和 田          |                                | 14:00~14:30<br>浮きうきヌードル<br>HIRO | 14:00~14:45<br>ピラティス<br>片 山      | 14:05~14:50<br>ファイドウ<br>HIRO     | 14:00~14:30<br>アクアビクス<br>KIM     |                                       | 30    |
| 15:00 |                                        |                                  |                               |                                  |                                        |                                        |                                |                                 |                                  |                                  |                                  |                                       | 15:00 |
| 30    |                                        |                                  |                               |                                  |                                        |                                        |                                |                                 |                                  |                                  |                                  |                                       | 30    |
| 16:00 |                                        |                                  |                               |                                  |                                        |                                        |                                |                                 |                                  |                                  |                                  |                                       | 16:00 |
| 30    |                                        | 16:00~17:30<br>スタジオ開放<br>(卓 球)   |                               |                                  |                                        | 16:00~17:30<br>スタジオ開放<br>(卓 球)         |                                |                                 | 16:15~17:15<br>有料レッスン<br>MIE     |                                  |                                  | 15:30~16:15<br>ウォーターバレー<br>(1・2レーン開放) | 30    |
| 17:00 |                                        |                                  |                               |                                  |                                        |                                        |                                | 17:00~17:15<br>流水で泳ごう【逆行】       |                                  |                                  |                                  |                                       | 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<br>ZUMBA<br>塩 田            | 19:15~20:00<br>ピラティス<br>YUKA     | 19:15~19:45<br>アクアビクス<br>KIM  |                                  | 19:15~20:00<br>オリジナルエアロ<br>～銀次郎 Style～ | 19:15~20:00<br>かんたん<br>K-POPダンス<br>伊 東 | 19:30~20:00<br>中級4泳法<br>秋 山    |                                 | 19:15~20:00<br>ユーバウンド<br>ATSUSHI | 19:15~20:00<br>ハタヨガ<br>YUKI      | 19:15~19:45<br>アクアビクス<br>YUNAMI  |                                       | 30    |
| 20:00 | <b>予約</b>                              |                                  |                               |                                  | <b>予約</b>                              |                                        |                                |                                 | <b>予約</b>                        |                                  |                                  |                                       | 20:00 |
| 30    | 20:15~21:00<br>ユーバウンド<br>塩 田           | 20:15~21:00<br>はじめてヨガ<br>AYA     | 20:00~20:30<br>初級クロール<br>小 野  |                                  | 20:15~21:00<br>ZUMBA<br>銀次郎            | 20:15~21:00<br>ヴィンヤサヨガ<br>MIE          | 20:15~21:00<br>マスターズスイム<br>秋 山 |                                 | 20:15~21:00<br>オキシジェノ<br>YUNAMI  | 20:15~20:45<br>バランストレーニング<br>KIM |                                  |                                       | 30    |
| 21:00 | <b>予約</b>                              |                                  |                               |                                  |                                        |                                        |                                |                                 | <b>予約</b>                        |                                  |                                  |                                       | 21:00 |
| 30    | 21:15~22:00<br>リトモス<br>CHIHARU         |                                  |                               | 21:15~21:30<br>ブカブカ宇宙遊泳          | 21:15~22:00<br>グループパワー<br>KIM          |                                        |                                | 21:15~21:30<br>流水で泳ごう【順行】       | 21:15~22:00<br>ファイドウ<br>KIM      |                                  |                                  |                                       | 30    |
| 22:00 |                                        |                                  |                               |                                  |                                        |                                        |                                |                                 |                                  |                                  |                                  |                                       | 22:00 |
| 30    |                                        |                                  |                               |                                  |                                        |                                        |                                |                                 |                                  |                                  |                                  |                                       | 30    |
| 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

[illegible]