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	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		10:30~11:00 わいわいウォーキング 前田	予約 10:15~11:00 ヴィンヤサヨガ MIE	予約 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		予約 10:15~11:00 チャレンジステップ 銀次郎	予約 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	予約 11:15~12:00 チャレンジエアロ YUNAMI	予約 11:15~12:00 ハタヨガ 三木	11:15~11:45 アクアビクス 永峰		予約 11:15~12:00 ZUMBA 銀次郎	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		予約 11:15~12:00 フラダンス 古家	11:15~11:45 はじめてエアロ 和田	11:15~11:45 アクアスティック SHOKO		11:00
12:00	予約 12:15~13:00 オキシジェノ SHOKO	予約 12:15~12:45 スリム スリム 永峰		12:30~12:45 流水で泳ごう【順行】	予約 12:15~13:00 リトモス CHIHARU	12:15~13:00 ピラティス 前田			予約 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	予約 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 前田		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		13:00
14:00	予約 14:15~14:45 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		14:15~14:45 浮きうきヌードル HIRO	14:00~14:45 ピラティス 片山	14:15~15:00 メガダンス KIM	14:00~14:30 アクアビクス 銀次郎		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	予約 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		予約 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		予約 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	予約 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		予約 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		予約 20:15~21:00 ファイドウ KIM	20:15~21:00 オキシジェノ YUNAMI			20:00
21:00	予約 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】	予約 21:15~22:00 メガダンス 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
11:30	予約			1・3週目 クロール 2・4週目 背泳ぎ	予約	予約							11:30
12:00	12:00~12:45 オキシジェノ SHOKO				12:15~13:00 フアイトウ KIM	12:15~13:00 フットセラピー 白玖							12:00
12:30	予約	予約			予約	予約							12:30
13:00	13:00~13:45 自力整体 岡 洵	13:00~13:30 スリム スリム YUNAMI			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		11:15~12:00 ハタヨガ AYA				13:00
13:30	予約				予約	予約		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					13:30
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	1・3週目 バタフライ 2・4週目 平泳ぎ	14:15~15:00 オキシジェノ YUNAMI	14:05~14:50 ZUMBA 山家	14:00~14:30 中級4泳法 小野		12:15~13:00 バランス コーディネート 山根				14:00
14:30	予約	14:35~15:20 ハタヨガ AYA	14:30~15:15 有料レッスン 小野						13:15~14:00 リトモス CHIHARU		13:30~14:00 はじめてバタフライ 小野		14:00
15:00	15:00~15:45 チャレンジステップ 織田				15:15~16:00 自力整体 岡 洵		14:45~15:30 有料レッスン 小野		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		15:00
15:30									予約				15:30
16:00							16:00~16:45 ウォーターバレー (1・2レーン開放)		15:15~16:00 フアイトウ HIRO				16:00
16:30		16:00~17:30 スタジオ開放 (卓球)				16:15~17:15 有料レッスン YUKA			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 フカブカしよう	16:30
17:00				17:00~17:15 流水で泳ごう【順行】									17:00
18:00													18:00
18:30													18:30
19:00	予約 19:15~20:00 フアイトウ 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	1・3週目 バタフライ 2・4週目 平泳ぎ	19:00~19:45 ユーバウンド KAZUE	19:15~20:00 バレエ 中島							19:00
19:30													19:30
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 三木	20:00~20:30 初級2泳法 小野										20:00
20:30													20:30
21:00	21:15~22:00 オキシジェノ YUNAMI												21:00
21:30													21:30
22:00													22:00
22:30													22:30
23:00													23:00