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 わいわいウォーキング 前 田
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	
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		
30				12：30～12：45 流水で泳ごう【順行】
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	
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	
15:00				
16:00		16：00～17：30 スタジオ開放 （卓　球）		
17:00				
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	
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	
21:00	予約 21：15～22：00 リトモス CHIHARU			21：15～21：30 プカプカ宇宙遊泳
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 MIE	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 ZUMBA 銀次郎	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	12：15～13：00 ピラティス 前田		
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	13：30～14：00 アクアビクス 銀次郎	
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		14：15～14：45 浮きうきヌードル HIRO
15:00				
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】
18:00				
19:00	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	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
20:00	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	
21:00	21：15～22：00 グループパワー KIM			21：15～21：30 流水で泳ごう【順行】
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 チャレンジステップ 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 SHOKO
11:00	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	
12:00	予約 12：15～13：00 ZUMBA 塩 田	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 13：15～13：45 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	予約 14：15～15：00 メガダンス KIM	14：00～14：30 アクアビクス YUKA	
15:00			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 MIE			
17:00				
18:00				
19:00	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	
20:00	予約 20：15～21：00 ファイドウ KIM	20：15～21：00 オキシジェノ YUNAMI		
21:00	予約 21：15～22：00 メガダンス 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	予約		
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 アクアビクス 前田	
30	予約			
12:00	12：00～12：45 オキシジェノ SHOKO			
30		予約		
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		
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 初級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		16：00～17：30 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 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 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	
30				
21:00	21：15～22：00 オキシジェノ 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 KIM
30				
12:00	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		
30				
13:00	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 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		予約		
14:00	予約 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	
30			14：45～15：30 有料レッスン 小 野	
15:00	予約 15：15～16：00 自力整体 岡 渕			
30				
16:00		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				
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		13：30～14：00 はじめてバタフライ 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	16：00～17：30 スタジオ開放 （卓 球）		16：15～16：30 プカプカしよう
30				
17:00				
30				
18:00				
30				
19:00				
30				
20:00				
30				
21:00				
30				
22:00				
30				
23:00				