

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 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				
10:00	予約	予約			予約	予約			予約	予約			10:00
30	10:15～11:00 ディスコワールド 田 井	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	10:15～11:00 ヴィンヤサヨガ MIE	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		10:15～11:00 チャレンジステップ 銀次郎	10:15～11:00 ハタヨガ MICHIRU		10:30～11:00 浮きうきヌードル SHOKO	30
11:00	予約	予約			予約	予約			予約				11:00
30	11:15～12:00 チャレンジエアロ YUNAMI	11:15～12:00 ハタヨガ 三 木	11:15～11:45 アクアビクス 永 峰		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		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		30
12:00	予約	予約			予約				予約				12:00
30	12:15～13:00 オキシジェノ SHOKO	12:15～12:45 スリム スリム 永 峰		12:30～12:45 流水で泳ごう【順行】	12:15～13:00 リトモス CHIHARU	12:15～13:00 ピラティス 前田			12:15～13:00 ZUMBA 塩 田	12:05～12:50 フラメンコ JUN		12:30～12:45 ブカブカしよう	30
13:00	予約								予約				13:00
30	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	13:30～14:00 アクアビクス 銀次郎		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		30
14:00	予約								予約				14:00
30	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 YUKA		30
15:00													15:00
30													30
16:00													16:00
30		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)	30
17:00								17:00～17:15 流水で泳ごう【逆行】					17:00
30													30
18:00													18:00
30													30
19:00	予約				予約				予約				19:00
30	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		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		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		30
20:00	予約				予約				予約				20:00
30	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		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		20:15～21:00 ファイドウ KIM	20:15～21:00 オキシジェノ YUNAMI			30
21:00	予約								予約				21:00
30	21:15～22:00 リトモス CHIHARU		21:15～21:30 ブカブカ宇宙遊泳		21:15～22:00 グループパワー KIM			21:15～21:30 流水で泳ごう【順行】	21:15～22:00 メガダンス 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]