レッスンスケジュール

		月日	翟 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	時間
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	予約			予約	予約 10:15~10:45			予約	予約			10:00
30	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	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	11:15~11:45			予約			予約	11:15~11:45	11:15~11:45		11:00
30	11:15~12:00 チャレンジエアロ YUNAMI	11:15〜12:00 からだリセット体操 三 木	アクアビクス <u>永</u> 峰		11:15~12:00 ZUMBA 銀次郎	11:10~11:55 ストレッチーズ 三 木	初級背泳ぎ 小 野 -		11:15~12:00 フラダンス 古家	はじめてエアロ 和 田	アクアスティック SHOKO		30
12:00		予約			予約				予約	12:05~12:50			12:00
30	12:15~13:00 オキシジェノ SHOKO	スリム スリム <u>永</u> 峰		12:30~12:45 流水で泳ごう【順行】	12:15~13:00 リトモス CHIHARU	12:30~13:00 はじめてエアロ 銀次郎			12:15~13:00 ZUMBA 塩田	フラメンコ JUN	_	12:30~12:45 プカプカしよう	30
13:00		12 - 15 - 14 - 00	13:15~13:45		12 - 15 14 - 00	12 - 15 14 - 00	1		予約 13:15~13:45	13:05~13:50		13:15~13:45	13:00
30	13:15〜14:00 オリジナルエアロ 〜銀次郎 Style〜	13:15~14:00 ストレッチーズ YUKA	初級クロール <u>小 野</u>		13:15~14:00 チャレンジステップ 和 田	13:15~14:00 ピラティス 前 田	13:30~14:00 アクアビクス 銀次郎		ー ユーバウンド KAZUE 予約	ジャズダンス 片 山		かんたんダンベル KIM	30
14:00	予約 14:15~14:45	14:15~15:00	- 14:00〜14:45 しっかり泳ごう		14:15~15:00	14:15~15:00	14:15~14:45		14:00~14:45 ピラティス	予約 14:15~15:00	14:00~14:30 - アクアビクス YUKA		14:00
30	ユーバウンド ATSUSHI	ハタヨガ CHIHARU	小野		14・15~15・00 社交ダンス HARUMI	はじめてヨガ 和 田	初級クロール HIRO		片山	14 : 15~15 : 00 メガダンス KIM	TOTA		30
15:00													15:00
30											15:30~16:15 ウォーターバレー		30
16:00											(1・2レーン開放)		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				30
17:00		_ (早 球)				_ (早 球)		17:00~17:15 流水で泳ごう【逆行】	MIE				17:00
30													30
18:00													18:00
30								1週目 クロール 2週目 背泳ぎ					30
19:00	予約		19:15~19:45		予約	19:15~20:00		3週目 平泳ぎ	予約		19:15~19:45		19:00
30	19:15~20:00 ZUMBA 塩 田	19:15〜20:00 ピラティス YUKA	アクアビクス KIM		19:15〜20:00 オリジナルエアロ 〜銀次郎 Style〜	かんたん K-POPダンス 伊 東	19:30~20:00 中級4泳法 秋 山	4週目 パタフライ	□ 19:15~20:00 ユーバウンド ATSUSHI	19:15~20:00 ハタヨガ YUKI	アクアビクス YUNAMI		30
20:00	予約		20:00~20:30 初級クロール		予約	17 米	秋田		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	小 野		20:15~21:00 ZUMBA 銀次郎	20:15~21:00 ピラティス HIRO	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		_		21:15~21:30 プカプカ宇宙遊泳				21:15~21:30					21:00
30	21:15~22:00 リトモス CHIHARU			プカプカ宇宙遊泳	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 23:00													30 23:00
							1			1	1		

レッスンスケジュール

									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	時間
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								9:30
	予約 10:15~10:45 はじめてステップ	予約 10:15~10:45 ボールで身体ほぐし	10:15~10:45 はじめて2泳法	1・3週目 クロール	予約 10:15~11:00	予約 10:15~11:00	10:15~10:45						10:00
30	- RODE (ステップ 永峰 予約	和田	YUKA	2・4週目 背泳ぎ	チャレンジエアロ 三 木	太極拳明星	アクアビクス <u>永</u> 峰						30
11:00	11:00~11:45 チャレンジエアロ	11:00~11:45 ピラティス	11:00~11:30 アクアビクス 前田		予約	予約		11:00~11:30 わいわいウォーキング KIM	11 - 15 12 - 00				11:00
30	予約	和田	10114		11:15~12:00 オリジナルエアロ ~永峰 Style~	11:15~12:00 ハタヨガ 三 木		KIM	11:15~12:00 ハタヨガ AYA				30
12:00					予約	予約	_		12 · 15~13 · 00				12:00
30	SH0K0				12:15〜13:00 ファイドウ KIM	12:15~13:00 フットセラピー 白 玖			12:15~13:00 パランス コーディネーション				30
13:00	13:00~13:45	13:00~13:30 スリム スリム	12:45~13:30 有料レッスン 小 野		予約	予約	13:15~13:45	1週目 クロール	一 山 根 予約				13:00
30		YUNAMI			13:15~14:00 グループパワー YUNAMI	13:15~14:00 ピラティス 三 木	アクアビクス HIRO	2週目 背泳ぎ	13:15~14:00 リトモス CHIHARU		13:30~14:00 はじめてバタフライ		30
14:00	予約 14:00~14:45	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 パタフライ	予約		14:00~14:30 中級4泳法	4週目 バタフライ	予約		はじめてバタフライ 小野		14:00
30	かんたん振付エアロ			2・4週目 平泳ぎ	14:15~15:00 オキシジェノ	14:15~14:45 はじめてエアロ ATSUSHI	小野		14:15~15:00 オリジナルエアロ		14:15~14:45 - 初級クロール 小 野		30
15:00	予約 15:00~15:45	14:35~15:20 ハタヨガ AYA			YUNAMI 予約		- 14:45~15:30 有料レツスン 小 野		~YUNAMI Style~ 予約				15:00
30	チャレンジステップ				15:15~16:00		小野		15:15~16:00 ファイドウ				30
16:00					自力整体 岡 渕				HIRO				16:00
30		16:00~17:30				16:15~17:15	16:00~16:45 ウォーターバレー (1・2レーン開放)		16:15~17:00 ユーバウンド	16:00~17:30		16:15~16:30 プカプカしよう	30
17:00		スタジオ開放 (卓 球)		17:00~17:15		有料レッスン YUKA			HIRO	スタジオ開放 (卓 球)			17:00
30				17:00~17:15 流水で泳ごう【順行】			_						30
18:00													18:00
30													30
19:00	予約 19:15~20:00	19:15~20:00	19:15~19:45 初級背泳ぎ 1		19:00~19:45 ユーバウンド	19:15~20:00	_						19:00
30	ファイドウ HIRO	ストレッチーズ 三 木	Ⅰ 小野 □	· 3週目 バタフライ — · 4週目 平泳ぎ	KAZUE	バレエ 中島							30
20:00		20:15~20:45	20:00~20:30 初級2泳法 小 野										20:00
30	20:15~21:00 チャレンジステップ 永峰	はじめてエアロ 三 木	<u>小 野</u>										30
21:00													21:00
30	21:15~22:00 ピラティス YUNAMI												30
22:00													22:00
30													30
23:00													23:00