

時間	月 曜 日			
	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	予約		10:15～10:45 ダンベルシェイプ SHOKO
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		
11:00	予約	予約	11:00～11:30 アクアスティック SHOKO	
30	11:15～11:45 はじめてステップ 三木	11:15～12:00 ハタヨガ CHIHARU		
12:00	予約	予約		12:30～12:45 流水で泳ごう【順行】
30	12:15～13:00 オキシジェノ 銀次郎	12:15～12:45 はじめてエアロ ATSUSHI		
13:00	予約		13:15～13:45 初級背泳ぎ 小野	
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		
14:00	予約		14:00～14:45 しっかり泳ごう 小野	
30	14:15～14:45 ユーバウンド ATSUSHI	14:15～15:00 ハタヨガ 静		
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		19:15～19:45 アクアピクス 銀次郎	
30	19:15～20:00 チャレンジエアロ 静	19:15～20:00 ピラティス YUKA		
20:00	予約		20:00～20:30 初級クロール 小野	
30	20:15～21:00 ZUMBA 静	20:15～21:00 ハタヨガ AYA		
21:00				21:15～21:30 プカプカ宇宙遊泳
30	21:15～22:00 リトモス CHIHARU			
22:00				
23:00				

火 曜 日			
スタジオA	スタジオB	メインプール	ウエルネス
9:45～10:00 おはようストレッチ			
予約	予約		1・3週目 バタフライ 2・4週目 平泳ぎ
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2泳法 小野	
予約	予約		
11:15～12:00 ZUMBA 静	11:15～12:00 ストレッチーズ 三木	11:15～11:45 初級クロール 小野	
予約	予約		
12:15～13:00 チャレンジステップ 静	12:15～13:00 ピラティス 前田		
予約			13:30～14:00 わいわいウォーキング ATSUSHI
13:15～14:00 リトモス CHIHARU	13:15～14:00 はじめてヨガ 和田		
14:15～15:00 社交ダンス HARUMI	14:15～15:00 メガダンス CHISE	14:15～14:45 アクアピクス KIM	
	16:00～17:30 スタジオ開放 (卓球)		
予約			
19:15～20:00 ZUMBA 塩田	19:15～20:00 かんたん K-POPダンス 伊東		
予約			
20:15～21:00 ユーバウンド 塩田	20:15～21:00 ピラティス HIRO	20:15～21:00 マスターズ練習 1・2コース	
21:15～22:00 グループパワー KIM			21:15～21:30 流水で泳ごう【順行】

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				
予約	予約			10:00
10:15～11:00 チャレンジエアロ 和田	10:15～11:00 ハタヨガ MICHIRU	10:15～10:45 アクアピクス 前田		30
予約	予約			11:00
11:15～12:00 フラダンス 滝本	11:15～12:00 ピラティス 廣田		11:00～11:30 わいわいウォーキング 前田	30
予約				12:00
12:15～13:00 ZUMBA 塩田	12:15～13:00 フラメンコ JUN		12:30～12:45 プカプカしよう	30
予約				13:00
13:15～13:45 ユーバウンド KAZUE	13:15～14:00 ジャズダンス 片山	13:15～13:45 アクアピクス HIRO		30
予約	予約		14:00～14:30 初級クロール HIRO	14:00
14:15～15:00 ピラティス 片山	14:15～15:00 メガダンス KIM			30
				15:00
15:15～16:15 有料レッスン MIE		15:30～16:15 ウォーターパレー (1・2レーン開放)		30
				16:00
予約				17:00
19:15～20:00 ユーバウンド ATSUSHI	19:15～20:00 ハタヨガ YUKI	19:15～19:45 アクアピクス KIM		30
予約				20:00
20:15～21:00 ファイドウ HIRO	20:15～20:45 はじめてエアロ CHISE			30
				21:00
21:15～22:00 メガダンス KIM				30
				22:00
				23:00

レッスニンフォメーション	
<レッスン名>	<解 説>
～音楽に合わせてシェイプアップ～	
アクアピクス	音楽に合わせて楽しく動いて、しっかり脂肪燃焼!
～水中での機能改善プログラム～	
アクアスティック	スティックを使って関節の動きを向上させます。
～25m泳げない方のプログラム～	
はじめてスイム	泳ぎの基本からおこないます。※25m泳げない方のみの参加
～泳ぎを覚える初級プログラム～	
初級クロール	面かぶりクロールが出る方が対象で、息つきを中心に練習します。
初級背泳ぎ	背泳ぎの基礎を身につけ、25m泳げることを目標にします。
初級バタフライ	バタフライの基礎を身につけ、25m泳げることを目標にします。
初級2泳法	各泳法の基礎を隔週で身につけ、25m泳げることを目標にします。
～4泳法を泳げる方の中・上級プログラム～	
中級4泳法	25m泳げる方が対象で、よりスムーズに泳ぐことを目標にします。
しっかり泳ごう	クロールを中心に、25mと50mを組み合わせて泳ぎます。
～流水を活かしたプログラム～	
わいわいウォーキング	流れを生かして楽しく歩きます!
浮きうきヌードル	ヌードルを使って楽しく動いたり、身体をほぐしていきます。
ダンベルシェイプ	ダンベルを使ってしっかりエクササイズ!
プカプカしよう	浮き輪を使い、プカプカしてリラックスしましょう。
プカプカ宇宙遊泳	水に揺られて心地良くリラックスしましょう。
流水で泳ごう【順行】	水の流れにのって、ゆったり優雅に泳ぎましょう。
流水で泳ごう【逆行】	水の流れに逆らって、しっかり泳ぎましょう。

スタジオA 前

①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧
⑨	⑩	⑪	⑫	⑬	⑭	⑮	⑯
⑰	⑱	⑲	⑳	㉑	㉒	㉓	㉔
㉕	㉖	㉗	㉘	㉙	㉚	㉛	㉜
㉝	㉞	㉟	㊱	㊲	㊳	㊴	㊵
㊶	㊷	㊸	㊹	㊺	㊻	㊼	㊽
㊾	㊿	①	②	③	④	⑤	⑥
⑦	⑧	⑨	⑩	⑪	⑫	⑬	⑭
⑮	⑯	⑰	⑱	⑲	⑳	㉑	㉒
㉓	㉔	㉕	㉖	㉗	㉘	㉙	㉚
㉛	㉜	㉝	㉞	㉟	㊱	㊲	㊳
㊴	㊵	㊶	㊷	㊸	㊹	㊺	㊻
㊼	㊽	㊾	㊿	①	②	③	④
⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩	⑪	⑫
⑬	⑭	⑮	⑯	⑰	⑱	⑲	⑳
㉑	㉒	㉓	㉔	㉕	㉖	㉗	㉘
㉙	㉚	㉛	㉜	㉝	㉞	㉟	㊱
㊲	㊳	㊴	㊵	㊶	㊷	㊸	㊹
㊺	㊻	㊼	㊽	㊾	㊿	①	②
③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩
⑪	⑫	⑬	⑭	⑮	⑯	⑰	⑱
⑲	⑳	㉑	㉒	㉓	㉔	㉕	㉖
㉗	㉘	㉙	㉚	㉛	㉜	㉝	㉞
㉟	㊱	㊲	㊳	㊴	㊵	㊶	㊷
㊸	㊹	㊺	㊻	㊼	㊽	㊾	㊿

スタジオA 前

①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧
⑨	⑩	⑪	⑫	⑬	⑭	⑮	⑯
⑰	⑱	⑲	⑳	㉑	㉒	㉓	㉔
㉕	㉖	㉗	㉘	㉙	㉚	㉛	㉜
㉝	㉞	㉟	㊱	㊲	㊳	㊴	㊵
㊶	㊷	㊸	㊹	㊺	㊻	㊼	㊽
㊾	㊿	①	②	③	④	⑤	⑥
⑦	⑧	⑨	⑩	⑪	⑫	⑬	⑭
⑮	⑯	⑰	⑱	⑲	⑳	㉑	㉒
㉓	㉔	㉕	㉖	㉗	㉘	㉙	㉚
㉛	㉜	㉝	㉞	㉟	㊱	㊲	㊳
㊴	㊵	㊶	㊷	㊸	㊹	㊺	㊻
㊼	㊽	㊾	㊿	①	②	③	④
⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩	⑪	⑫
⑬	⑭	⑮	⑯	⑰	⑱	⑲	⑳
㉑	㉒	㉓	㉔	㉕	㉖	㉗	㉘
㉙	㉚	㉛	㉜	㉝	㉞	㉟	㊱
㊲	㊳	㊴	㊵	㊶	㊷	㊸	㊹
㊺	㊻	㊼	㊽	㊾	㊿	①	②
③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩
⑪	⑫	⑬	⑭	⑮	⑯	⑰	⑱
⑲	⑳	㉑	㉒	㉓	㉔	㉕	㉖
㉗	㉘	㉙	㉚	㉛	㉜	㉝	㉞
㉟	㊱	㊲	㊳	㊴	㊵	㊶	㊷
㊸	㊹	㊺	㊻	㊼	㊽	㊾	㊿

53名定員レッスン
 ステップ、ファイドウ、ユーバウンド
 ※グループパワーは53名の表で45名定員です
 一次予約：当日 7:30～
 二次予約：前レッスン終了10分前～
 (朝・夜の1本目はレッスン開始25分前～)

