レッスンプログラム　令和３年４月から

月

スタジオ	サブプール	メイン
9:00～9:25 ボールストレッチ 勝又		9:00～9:50 水中歩行 &腰痛改善運動 鈴木和
		10:00～11:00 水なれ～初級水泳 鈴木和
11:10～11:55 フラダンス 高橋美	11:20～11:50 ﾊｲﾄﾞﾛﾄｰﾝ 勝又	11:00～12:00 中上級水泳 鈴木和
12:15～13:00 健康ヨガ 戸村	12:05～12:50 ｱｸｱﾌﾛｰﾀｰ（肩・膝） 勝又	
		13:00～14:00 リズム水泳 本成
		14:00～15:00 水なれ初級水泳 鈴木良 / 中上級水泳 中谷
19:10～19:20 10トレ		
19:30～20:15 エアロﾋﾞｸｽ初級 鈴木美		
	20:30～21:10 アクアダンス 鈴木美	20:30～21:30 中上級水泳 高山

火

スタジオ	サブ	メイン
9:00～9:25 大玉体操 鈴木和		9:00～9:50 水中歩行 &ソフトアクアダンス 宇津木
10:00～10:45 リンパビクス 中村		10:00～10:30 水なれ水泳 宇津木
10:55～11:40 エアロ初級 鈴木美		
	11:55～12:35 アクアダンス 鈴木美	12:00～12:30 初めて平泳ぎ 宇津木
	12:40～13:25 ｱｸｱﾌﾛｰﾀｰ（腰・股関節） 小川	12:30～13:00 初めてﾊﾞﾀﾌﾗｲ 宇津木
	14:00～14:30 水中歩行	14:00～15:00 初中級水泳 佐瀬 / 上級水泳 高橋
	14:30～14:45 ソフトアクアダンス 井上	
19:10～19:20 10トレ		
19:25～20:10 ZUMBA 安藤		
	20:00～20:30 ﾊｲﾄﾞﾛﾄｰﾝ 山老	20:30～21:30 初上級水泳 山老

水

スタジオ	サブ	メイン
9:00～9:25 青竹体操 小川		9:00～9:50 水中歩行 &肩こり改善運動 鈴木和
10:00～10:45 ヒーリングヨーガ 田中		10:00～10:30 水なれ水泳 鈴木和
10:55～11:35 ピラティス 田中		
12:10～12:40 ﾀﾞﾝﾍﾞﾙエクササイズ 勝又		12:30～13:30 初級水泳 宇津木
	13:00～13:40 アクアダンス 井上	
		14:00～15:00 レベルアップコース（中級以上） 宇津木
19:10～19:20 10トレ		
19:30～20:15 ステップエアロ 鈴木美		
	20:00～20:30 ﾊｲﾄﾞﾛﾄｰﾝ 勝又	
	20:30～21:00 ﾀﾞﾝﾍﾞﾙｱｸｱ 勝又	

木

スタジオ	サブ	メイン
9:00～9:25 リズム体操 鈴木和		9:00～9:50 水中歩行 & 体幹シェイプ 鈴木良
10:15～11:00 太極拳 小林美		10:00～11:00 水なれ～初級水泳 鈴木良
11:10～11:55 エアロ初級 廣岡		11:00～12:00 中上級水泳 井上
	12:05～12:45 浮棒ダンス 宇津木	
	12:50～13:35 ｱｸｱﾌﾛｰﾀｰ（肩・膝） 宇津木	13:00～14:00 リズム水泳 本成
	14:00～14:30 水中歩行	14:00～15:00 レベルアップコース（中級以上） 高橋
	14:30～14:45 ソフトアクアダンス 勝又	
19:15～19:45 ボディシェイプ 勝又		
	20:00～20:30 浮き棒体操 山老	20:30～21:30 中上級水泳 高山

金

スタジオ	サブ	メイン
9:00～9:25 ウェーブストレッチ 鈴木和		9:00～9:30 水中歩行 &浮棒 ソフトダンス 小川
10:30～11:15 ZUMBA 安藤		10:00～11:00 水なれ～初級水泳 佐瀬
	11:00～11:30 ﾀﾞﾝﾍﾞﾙｱｸｱ 鈴木和	11:00～12:00 中上級水泳 佐瀬
12:05～12:50 自力整体 戸村	11:40～12:25 ｱｸｱﾌﾛｰﾀｰ（腰・股関節） 鈴木和	
	14:00～14:30 水中歩行	13:00～14:00 リズム水泳 鈴木和
	14:30～14:45 肩こり改善運動 勝又	14:00～15:00 水なれ初級水泳 高橋 / 中上級水泳 中谷
19:15～20:00 ダンベルエアロ 鈴木美		
	20:20～21:00 アクアダンス 鈴木美	20:30～21:30 初上級水泳 中谷

土

スタジオ	サブ	メイン
10:10～10:55 バレエ 市村		
11:05～11:50 かんたんジャズダンス 市村		
12:00～12:25 ストレッチ 勝又	12:20～12:50 浮棒ダンス 小川	
	19:30～20:00 ﾊｲﾄﾞﾛﾄｰﾝ 勝又	20:00～21:00 中上級水泳 高山

日

スタジオ	サブ	メイン
10:00～10:45 エアロ初級 廣岡		
10:50～11:35 ステップエアロ初級 廣岡		
	12:30～13:00 ｱｸｱﾀﾞﾝｽ 山老	13:10～14:10 初中級水泳 中谷

日曜日　営業終了
17:00