レッスンプログラム　令和2年11月から

月

スタジオ	サブプール	メイン
9:00～9:25 ポールストレッチ 勝又		9:00～9:50 水中歩行&腰痛改善運動 鈴木和
10:25～10:55 かんたんフラダンス		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 ハイドロトーン 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 本成 / 中上級水泳 中谷
19:10～19:20 10トレ		
19:30～20:15 エアロビクス初級 鈴木美	20:00～20:30 シェイプアップジョギング 山老	
	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 初めてバタフライ 宇津木
	14:00～14:30 水中歩行	14:00～15:00 初中級水泳 宇津木 / 上級水泳 高橋
	14:30～14:45 ソフトアクアダンス 井上	
19:25～20:10 ZUMBA 安藤	20:00～20:30 ハイドロトーン 勝又	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		12:30～13:30 初級水泳 宇津木
12:10～12:40 ダンベルエクササイズ 勝又	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 ハイドロトーン 勝又	
	20:30～21:00 ダンベルアクア 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
10:00～10:45 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
	12:50～13:35 アクアフローター（肩・膝） 宇津木	12:05～12:45 浮棒ダンス 宇津木
	14:00～14:30 水中歩行	13:00～14:00 リズム水泳 本成
	14:30～14:45 ソフトアクアダンス 勝又	14:00～15:00 レベルアップコース（中級以上） 高橋
19:15～20:00 ダンベルエアロ 小川	20:00～20:30 お腹スッキリシェイプ運動 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 中谷
	11:00～11:30 ダンベルアクア 鈴木和	11:00～12:00 中上級水泳 中谷
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	14:00～15:00 水なれ初級水泳 高橋 / 中上級水泳 中谷
	14:30～14:45 肩こり改善運動 勝又	
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 高橋

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 ハイドロトーン 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 アクアダンス 山老
		13:10～14:10 初中級水泳 中谷

16:30～17:00　館内清掃のため　ご利用・ご滞在できません

日曜日　営業終了 17:00