

成人レッスンプログラム 2025年 6月 2日～ 7月 14日 改訂版

月曜日			火曜日			水曜日			木曜日			金曜日			土曜日			日曜日																		
スタジオ	サブプール	メインプール	スタジオ	サブプール	メインプール	スタジオ	サブプール	メインプール	スタジオ	サブプール	メインプール	スタジオ	サブプール	メインプール	スタジオ	サブプール	メインプール	スタジオ	サブプール	メインプール																
9:00～9:25 ボール ストレッチ 小山	内容 変更	9:00～9:50 水中歩行 & 腰痛改善 運動 鈴木和	9:00～9:25 大玉体操 鈴木和	はじめて平泳ぎ はじめてバタフライ & レベルアップコース ① 6月 3日 ② 6月 17日 ③ 7月 1日	9:00～9:50 水中歩行 & ソフトアクア ダンス 大和地	9:00～9:25 青竹体操 大和地	7月 9日	9:00～9:50 水中歩行 & 肩こり改善 運動 鈴木和	9:00～9:25 リズム 体操 鈴木和	① 6月 5日 ② 6月 26日	9:00～9:50 水中歩行 & 体幹 シェイブ 宇津木	9:00～9:25 ウェーブ ストレッチ 鈴木和	9:00～9:50 水中歩行 & 浮棒 ソフト ダンス 小川	6月 27日																						
10:30～11:30 フラダンス 梅津		11:20～11:50 ハイトロ ートン 勝又	11:05～12:00 初級水泳 鈴木和		10:00～10:45 リンパ ピクス 中村	10:00～10:30 水なれ 水泳 宇津木		10:00～10:45 ヒーリング ヨーガ 田中	10:15～11:00 太極拳 小野		10:00～10:30 水なれ 水泳 宇津木	10:30～11:15 ZUMBA 小川	10:10～10:55 バレエ 市村							スタジオ(隔週で変更) 10:15～11:00																
12:15～13:00 健康ヨガ 戸村		12:05～12:50 アクア フローター (肩・膝) 鈴木和	12:00～13:00 はじめて 平泳ぎ 鈴木美		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		10:55～11:40 ピラティス 田中	11:10～11:55 エアロ 初級 廣岡		11:05～12:00 初級水泳 宇津木	11:30～12:45 アクア ZUMBA 小川	11:05～11:50 かんたん ジャズ ダンス 市村							青竹 エクサ サイズ 鈴木美	エアロ 初級 田中															
13:00～14:00 リズム 水泳 本成		14:00～15:00 中上級 水泳 鈴木和	14:00～15:00 水中歩行 井上		14:30～14:45 ソフト アクアダンス 井上	14:00～15:00 レベルアップ コース 中谷		14:00～15:00 レベルアップ コース 宇津木				14:30～14:45 腰痛改善 運動 勝又	14:00～14:30 水中歩行 勝又							14:30～14:45 腰痛改善 運動 勝又	14:00～14:30 レベル アップ コース (中級以上) 高橋	14:00～14:30 水中歩行 勝又	14:00～15:00 初級水泳 鈴木和	14:00～15:00 中上級 水泳 山老												
																														12:50～13:30 アクア ダンス 井上	12:50～13:35 アクア フローター (腰・股関節) 小川	13:00～13:30 ボディ シェイブ 勝又	12:20～12:50 浮棒 ダンス 小川	11:10～11:55	エアロ 初級 鈴木美	ピラティス 田中
																														12:40～13:25 アクア フローター (腰・股関節) 勝又	12:40～13:35 アクア フローター (腰・股関節) 小川	13:00～14:00 リズム 水泳 本成	12:05～12:50 整体 ヨガ 戸村	12:10～12:40 ダンベル エクササイズ 勝又	12:10～12:55 アクア フローター (肩・膝) 宇津木	12:30～13:00 アクア ダンス 山老
																														12:40～13:25 アクア フローター (腰・股関節) 勝又	12:40～13:35 アクア フローター (腰・股関節) 小川	13:00～14:00 リズム 水泳 本成	12:05～12:50 整体 ヨガ 戸村	12:10～12:40 ダンベル エクササイズ 勝又	12:10～12:55 アクア フローター (肩・膝) 宇津木	12:30～13:00 アクア ダンス 山老
																														12:40～13:25 アクア フローター (腰・股関節) 勝又	12:40～13:35 アクア フローター (腰・股関節) 小川	13:00～14:00 リズム 水泳 本成	12:05～12:50 整体 ヨガ 戸村	12:10～12:40 ダンベル エクササイズ 勝又	12:10～12:55 アクア フローター (肩・膝) 宇津木	12:30～13:00 アクア ダンス 山老
13:00～14:00 リズム 水泳 本成		14:00～15:00 中上級 水泳 鈴木和	14:00～15:00 水中歩行 井上		14:30～14:45 ソフト アクアダンス 井上	14:00～15:00 レベルアップ コース 中谷		14:00～15:00 レベルアップ コース 宇津木				14:30～14:45 腰痛改善 運動 勝又	14:00～14:30 水中歩行 勝又							14:30～14:45 腰痛改善 運動 勝又	14:00～14:30 レベル アップ コース (中級以上) 高橋	14:00～14:30 水中歩行 勝又	14:00～15:00 初級水泳 鈴木和	14:00～15:00 中上級 水泳 山老												
13:00～14:00 リズム 水泳 本成		14:00～15:00 中上級 水泳 鈴木和	14:00～15:00 水中歩行 井上		14:30～14:45 ソフト アクアダンス 井上	14:00～15:00 レベルアップ コース 中谷		14:00～15:00 レベルアップ コース 宇津木				14:30～14:45 腰痛改善 運動 勝又	14:00～14:30 水中歩行 勝又							14:30～14:45 腰痛改善 運動 勝又	14:00～14:30 レベル アップ コース (中級以上) 高橋	14:00～14:30 水中歩行 勝又	14:00～15:00 初級水泳 鈴木和	14:00～15:00 中上級 水泳 山老												
13:00～14:00 リズム 水泳 本成		14:00～15:00 中上級 水泳 鈴木和	14:00～15:00 水中歩行 井上		14:30～14:45 ソフト アクアダンス 井上	14:00～15:00 レベルアップ コース 中谷		14:00～15:00 レベルアップ コース 宇津木				14:30～14:45 腰痛改善 運動 勝又	14:00～14:30 水中歩行 勝又							14:30～14:45 腰痛改善 運動 勝又	14:00～14:30 レベル アップ コース (中級以上) 高橋	14:00～14:30 水中歩行 勝又	14:00～15:00 初級水泳 鈴木和	14:00～15:00 中上級 水泳 山老												
13:00～14:00 リズム 水泳 本成		14:00～15:00 中上級 水泳 鈴木和	14:00～15:00 水中歩行 井上		14:30～14:45 ソフト アクアダンス 井上	14:00～15:00 レベルアップ コース 中谷		14:00～15:00 レベルアップ コース 宇津木				14:30～14:45 腰痛改善 運動 勝又	14:00～14:30 水中歩行 勝又							14:30～14:45 腰痛改善 運動 勝又	14:00～14:30 レベル アップ コース (中級以上) 高橋	14:00～14:30 水中歩行 勝又	14:00～15:00 初級水泳 鈴木和	14:00～15:00 中上級 水泳 山老												
13:00～14:00 リズム 水泳 本成		14:00～15:00 中上級 水泳 鈴木和	14:00～15:00 水中歩行 井上		14:30～14:45 ソフト アクアダンス 井上	14:00～15:00 レベルアップ コース 中谷		14:00～15:00 レベルアップ コース 宇津木				14:30～14:45 腰痛改善 運動 勝又	14:00～14:30 水中歩行 勝又							14:30～14:45 腰痛改善 運動 勝又	14:00～14:30 レベル アップ コース (中級以上) 高橋	14:00～14:30 水中歩行 勝又	14:00～15:00 初級水泳 鈴木和	14:00～15:00 中上級 水泳 山老												
13:00～14:00 リズム 水泳 本成	14:00～15:00 中上級 水泳 鈴木和	14:00～15:00 水中歩行 井上	14:30～14:45 ソフト アクアダンス 井上	14:00～15:00 レベルアップ コース 中谷	14:00～15:00 レベルアップ コース 宇津木			14:30～14:45 腰痛改善 運動 勝又	14:00～14:30 水中歩行 勝又	14:30～14:45 腰痛改善 運動 勝又	14:00～14:30 レベル アップ コース (中級以上) 高橋	14:00～14:30 水中歩行 勝又	14:00～15:00 初級水泳 鈴木和	14:00～15:00 中上級 水泳 山老																						
13:00～14:00 リズム 水泳 本成	14:00～15:00 中上級 水泳 鈴木和	14:00～15:00 水中歩行 井上	14:30～14:45 ソフト アクアダンス 井上	14:00～15:00 レベルアップ コース 中谷	14:00～15:00 レベルアップ コース 宇津木			14:30～14:45 腰痛改善 運動 勝又	14:00～14:30 水中歩行 勝又	14:30～14:45 腰痛改善 運動 勝又	14:00～14:30 レベル アップ コース (中級以上) 高橋	14:00～14:30 水中歩行 勝又	14:00～15:00 初級水泳 鈴木和	14:00～15:00 中上級 水泳 山老																						
13:00～14:00 リズム 水泳 本成	14:00～15:00 中上級 水泳 鈴木和	14:00～15:00 水中歩行 井上	14:30～14:45 ソフト アクアダンス 井上	14:00～15:00 レベルアップ コース 中谷	14:00～15:00 レベルアップ コース 宇津木			14:30～14:45 腰痛改善 運動 勝又	14:00～14:30 水中歩行 勝又	14:30～14:45 腰痛改善 運動 勝又	14:00～14:30 レベル アップ コース (中級以上) 高橋	14:00～14:30 水中歩行 勝又	14:00～15:00 初級水泳 鈴木和	14:00～15:00 中上級 水泳 山老																						
13:00～14:00 リズム 水泳 本成	14:00～15:00 中上級 水泳 鈴木和	14:00～15:00 水中歩行 井上	14:30～14:45 ソフト アクアダンス 井上	14:00～15:00 レベルアップ コース 中谷	14:00～15:00 レベルアップ コース 宇津木			14:30～14:45 腰痛改善 運動 勝又	14:00～14:30 水中歩行 勝又	14:30～14:45 腰痛改善 運動 勝又	14:00～14:30 レベル アップ コース (中級以上) 高橋	14:00～14:30 水中歩行 勝又	14:00～15:00 初級水泳 鈴木和	14:00～15:00 中上級 水泳 山老																						
13:00～14:00 リズム 水泳 本成	14:00～15:00 中上級 水泳 鈴木和	14:00～15:00 水中歩行 井上	14:30～14:45 ソフト アクアダンス 井上	14:00～15:00 レベルアップ コース 中谷	14:00～15:00 レベルアップ コース 宇津木			14:30～14:45 腰痛改善 運動 勝又	14:00～14:30 水中歩行 勝又	14:30～14:45 腰痛改善 運動 勝又	14:00～14:30 レベル アップ コース (中級以上) 高橋	14:00～14:30 水中歩行 勝又	14:00～15:00 初級水泳 鈴木和	14:00～15:00 中上級 水泳 山老																						
13:00～14:00 リズム 水泳 本成	14:00～15:00 中上級 水泳 鈴木和	14:00～15:00 水中歩行 井上	14:30～14:45 ソフト アクアダンス 井上	14:00～15:00 レベルアップ コース 中谷	14:00～15:00 レベルアップ コース 宇津木			14:30～14:45 腰痛改善 運動 勝又	14:00～14:30 水中歩行 勝又	14:30～14:45 腰痛改善 運動 勝又	14:00～14:30 レベル アップ コース (中級以上) 高橋	14:00～14:30 水中歩行 勝又	14:00～15:00 初級水泳 鈴木和	14:00～15:00 中上級 水泳 山老																						
13:00～14:00 リズム 水泳 本成	14:00～15:00 中上級 水泳 鈴木和	14:00～15:00 水中歩行 井上	14:30～14:45 ソフト アクアダンス 井上	14:00～15:00 レベルアップ コース 中谷	14:00～15:00 レベルアップ コース 宇津木			14:30～14:45 腰痛改善 運動 勝又	14:00～14:30 水中歩行 勝又	14:30～14:45 腰痛改善 運動 勝又	14:00～14:30 レベル アップ コース (中級以上) 高橋	14:00～14:30 水中歩行 勝又	14:00～15:00 初級水泳 鈴木和	14:00～15:00 中上級 水泳 山老																						
13:00～14:00 リズム 水泳 本成	14:00～15:00 中上級 水泳 鈴木和	14:00～15:00 水中歩行 井上	14:30～14:45 ソフト アクアダンス 井上	14:00～15:00 レベルアップ コース 中谷	14:00～15:00 レベルアップ コース 宇津木			14:30～14:45 腰痛改善 運動 勝又	14:00～14:30 水中歩行 勝又	14:30～14:45 腰痛改善 運動 勝又	14:00～14:30 レベル アップ コース (中級以上) 高橋	14:00～14:30 水中歩行 勝又	14:00～15:00 初級水泳 鈴木和	14:00～15:00 中上級 水泳 山老																						
13:00～14:00 リズム 水泳 本成	14:00～15:00 中上級 水泳 鈴木和	14:00～15:00 水中歩行 井上	14:30～14:45 ソフト アクアダンス 井上	14:00～15:00 レベルアップ コース 中谷	14:00～15:00 レベルアップ コース 宇津木			14:30～14:45 腰痛改善 運動 勝又	14:00～14:30 水中歩行 勝又	14:30～14:45 腰痛改善 運動 勝又	14:00～14:30 レベル アップ コース (中級以上) 高橋	14:00～14:30 水中歩行 勝又	14:00～15:00 初級水泳 鈴木和	14:00～15:00 中上級 水泳 山老																						
13:00～14:00 リズム 水泳 本成	14:00～15:00 中上級 水泳 鈴木和	14:00～15:00 水中歩行 井上	14:30～14:45 ソフト アクアダンス 井上	14:00～15:00 レベルアップ コース 中谷	14:00～15:00 レベルアップ コース 宇津木			14:30～14:45 腰痛改善 運動 勝又	14:00～14:30 水中歩行 勝又	14:30～14:45 腰痛改善 運動 勝又	14:00～14:30 レベル アップ コース (中級以上) 高橋	14:00～14:30 水中歩行 勝又	14:00～15:00 初級水泳 鈴木和	14:00～15:00 中上級 水泳 山老																						
13:00～14:00 リズム 水泳 本成	14:00～15:00 中上級 水泳 鈴木和	14:00～15:00 水中歩行 井上	14:30～14:45 ソフト アクアダンス 井上	14:00～15:00 レベルアップ コース 中谷	14:00～15:00 レベルアップ コース 宇津木			14:30～14:45 腰痛改善 運動 勝又	14:00～14:30 水中歩行 勝又	14:30～14:45 腰痛改善 運動 勝又	14:00～14:30 レベル アップ コース (中級以上) 高橋	14:00～14:30 水中歩行 勝又	14:00～15:00 初級水泳 鈴木和	14:00～15:00 中上級 水泳 山老																						
13:00～14:00 リズム 水泳 本成	14:00～15:00 中上級 水泳 鈴木和	14:00～15:00 水中歩行 井上	14:30～14:45 ソフト アクアダンス 井上	14:00～15:00 レベルアップ コース 中谷	14:00～15:00 レベルアップ コース 宇津木			14:30～14:45 腰痛改善 運動 勝又	14:00～14:30 水中歩行 勝又	14:30～14:45 腰痛改善 運動 勝又	14:00～14:30 レベル アップ コース (中級以上) 高橋	14:00～14:30 水中歩行 勝又	14:00～15:00 初級水泳 鈴木和	14:00～15:00 中上級 水泳 山老																						
13:00～14:00 リズム 水泳 本成	14:00～15:00 中上級 水泳 鈴木和	14:00～15:00 水中歩行 井上	14:30～14:45 ソフト アクアダンス 井上	14:00～15:00 レベルアップ コース 中谷	14:00～15:00 レベルアップ コース 宇津木			14:30～14:45 腰痛改善 運動 勝又	14:00～14:30 水中歩行 勝又	14:30～14:45 腰痛改善 運動 勝又	14:00～14:30 レベル アップ コース (中級以上) 高橋	14:00～14:30 水中歩行 勝又	14:00～15:00 初級水泳 鈴木和	14:00～15:00 中上級 水泳 山老																						
13:00～14:00 リズム 水泳 本成	14:00～15:00 中上級 水泳 鈴木和	14:00～15:00 水中歩行 井上	14:30～14:45 ソフト アクアダンス 井上	14:00～15:00 レベルアップ コース 中谷	14:00～15:00 レベルアップ コース 宇津木			14:30～14:45 腰痛改善 運動 勝又	14:00～14:30 水中歩行 勝又	14:30～14:45 腰痛改善 運動 勝又	14:00～14:30 レベル アップ コース (中級以上) 高橋	14:00～14:30 水中歩行 勝又	14:00～15:00 初級水泳 鈴木和	14:00～15:00 中上級 水泳 山老																						
13:00～14:00 リズム 水泳 本成	14:00～15:00 中上級 水泳 鈴木和	14:00～15:00 水中歩行 井上	14:30～14:45 ソフト アクアダンス 井上	14:00～15:00 レベルアップ コース 中谷	14:00～15:00 レベルアップ コース 宇津木			14:30～14:45 腰痛改善 運動 勝又	14:00～14:30 水中歩行 勝又	14:30～14:45 腰痛改善 運動 勝又	14:00～14:30 レベル アップ コース (中級以上) 高橋	14:00～14:30 水中歩行 勝又	14:00～15:00 初級水泳 鈴木和	14:00～15:00 中上級 水泳 山老																						
13:00～14:00 リズム 水泳 本成	14:00～15:00 中上級 水泳 鈴木和	14:00～15:00 水中歩行 井上	14:30～14:45 ソフト アクアダンス 井上	14:00～15:00 レベルアップ コース 中谷	14:00～15:00 レベルアップ コース 宇津木			14:30～14:45 腰痛改善 運動 勝又	14:00～14:30 水中歩行 勝又	14:30～14:45 腰痛改善 運動 勝又	14:00～14:30 レベル アップ コース (中級以上) 高橋	14:00～14:30 水中歩行 勝又	14:00～15:00 初級水泳 鈴木和	14:00～15:00 中上級 水泳 山老																						
13:00～14:00 リズム 水泳 本成	14:00～15:00 中上級 水泳 鈴木和	14:00～15:00 水中歩行 井上	14:30～14:45 ソフト アクアダンス 井上	14:00～15:00 レベルアップ コース 中谷	14:00～15:00 レベルアップ コース 宇津木			14:30～14:45 腰痛改善 運動 勝又	14:00～14:30 水中歩行 勝又	14:30～14:45 腰痛改善 運動 勝又	14:00～14:30 レベル アップ コース (中級以上) 高橋	14:00～14:30 水中歩行 勝又	14:00～15:00 初級水泳 鈴木和	14:00～15:00 中上級 水泳 山老																						
13:00～14:00 リズム 水泳 本成	14:00～15:00 中上級 水泳 鈴木和	14:00～15:00 水中歩行 井上	14:30～14:45 ソフト アクアダンス 井上	14:00～15:00 レベルアップ コース 中谷	14:00～15:00 レベルアップ コース 宇津木			14:30～14:45 腰痛改善 運動 勝又	14:00～14:30 水中歩行 勝又	14:30～14:45 腰痛改善 運動 勝又	14:00～14:30 レベル アップ コース (中級以上) 高橋	14:00～14:30 水中歩行 勝又	14:00～15:00 初級水泳 鈴木和	14:00～15:00 中上級 水泳 山老																						
13:00～14:00 リズム 水泳 本成	14:00～15:00 中上級 水泳 鈴木和	14:00～15:00 水中歩行 井上	14:30～14:45 ソフト アクアダンス 井上	14:00～15:00 レベルアップ コース 中谷	14:00～15:00 レベルアップ コース 宇津木			14:30～14:45 腰痛改善 運動 勝又	14:00～14:30 水中歩行 勝又	14:30～14:45 腰痛改善 運動 勝又	14:00～14:30 レベル アップ コース (中級以上) 高橋	14:00～14:30 水中歩行 勝又	14:00～15:00 初級水泳 鈴木和	14:00～15:00 中上級 水泳 山老																						
13:00～14:00 リズム 水泳 本成	14:00～15:00 中上級 水泳 鈴木和	14:00～15:00 水中歩行 井上	14:30～14:45 ソフト アクアダンス 井上	14:00～15:00 レベルアップ コース 中谷	14:00～15:00 レベルアップ コース 宇津木			14:30～14:45 腰痛改善 運動 勝又	14:00～14:30 水中歩行 勝又	14:30～14:45 腰痛改善 運動 勝又	14:00～14:30 レベル アップ コース (中級以上) 高橋	14:00～14:30 水中歩行 勝又	14:00～15:00 初級水泳 鈴木和	14:00～15:00 中上級 水泳 山老																						
13:00～																																				

発行日:2025年 5月 22日(木)