

レッスンスケジュール

曜日/場所	月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日	
	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ
10:00												
10:30	10:30~11:15 成人水泳教室 (初級) 伊藤香織	10:30~11:30 フィットネスヨガ 中井直美		10:30~11:15 ストレッチボール 藤倉貴子	10:30~11:15 成人水泳教室 (上級) 伊藤香織	10:30~11:30 小さなバランスボール教室 竹内 みほ子		10:30~11:15 かんたんエアロ 大西敏貴	10:30~11:15 成人水泳教室 (中級) 井上美奈	10:30~11:30 はじめてのヨガ 宮岡彩乃		10:30~11:15 健康体操 藤倉貴子
11:00												
11:30												
12:00												
12:30												
13:00												
13:30				13:30~14:30 やさしいヨガ 宮岡彩乃		13:30~14:30 ヨガ&メディテーション 大川由美子				13:30~14:15 ヒメトレ 藤倉貴子		
14:00		14:00~15:30 楊名時太極拳 山口 静恵						14:00~15:30 楊名時太極拳 山口 静恵				
14:30												
15:00												
15:30												
16:00			16:00~17:00 初心者C スイミングスクール						16:00~17:00 初心者C スイミングスクール			16:00~17:30 育成A/育成C スイミングスクール
16:30												
17:00	17:00~18:00 初心者A スイミングスクール		17:00~18:00 育成A スイミングスクール		17:00~18:00 育成A スイミングスクール		17:00~18:00 初心者A スイミングスクール		17:00~18:00 育成A スイミングスクール			
17:30												
18:00	18:00~19:00 初心者B/育成C スイミングスクール		18:00~19:15 育成B/選手B スイミングスクール		18:00~19:15 育成B/選手B スイミングスクール		18:00~19:00 初心者B/育成C スイミングスクール		18:00~19:15 育成B/選手B スイミングスクール			17:30~19:00 育成B/選手B スイミングスクール
18:30												
19:00								19:00~20:00 デトックスヨガ 宮岡彩乃		19:00~19:45 GBM 冢崎仁成		
19:30	19:30~20:15 アクアピクス 中井直美	19:30~20:15 GBM 冢崎仁成	19:30~20:30 成人水泳教室 (中級) 奥村将光	19:30~20:30 エアロピクス 中井直美	19:30~20:30 成人水泳教室 (上級) 内山将文	19:30~20:30 MOSSA Group Fight Toshi	19:30~20:15 成人水泳教室 (初級) 伊藤香織					
20:00												
20:30												