2021年12月　スタジオ・プールタイムスケジュール

月

プール

- 10:15～11:00 にこにこアクア 1～3レーン 佐藤
- 11:15～11:45 初級4泳法 1～2レーン 山崎
- 11:45～13:00 ベビー 1～3レーン
- 13:00～14:00 いきいき 1～2レーン
- 15:50～18:50 子ども スイミング 1～6レーン
- 18:50～20:00 3～6レーン
- 21:30～22:15 初級スイム 1～2レーン 中村

1Fスタジオ

- 10:15～10:45 かんたんストレッチ 岡田(20)
- 11:00～11:30 ひきしめEX 濱田(20)
- 12:00～13:00 卓球開放
- 15:30～18:30 子ども スイミング 更衣室
- 20:00～20:30 フラダンス 山本(20)

2Fスタジオ

- 10:00～10:45 太極拳体操 濱田(30)
- 11:00～11:30 ZUMBA 兼次　冨(30)
- 11:45～12:15 ZUMBA 兼次　冨(30)
- 12:30～13:15 ヨガ 濱田(30)
- 13:30～14:00 ファンクショナル ローラーピラティス 森岡(30)
- 14:15～14:45 ラテンエアロ 森岡(30)
- 15:00～15:30 fight TAKE(30)
- 15:45～18:30 子ども ダンスクラス
- 19:00～19:30 上級エアロ2 宇佐美(30)
- 19:45～20:30 ファンクショナル ローラーピラティス 森岡(30)
- 20:45～21:15 groove SHU(30)

火

プール

- 10:00～10:30 ｶﾛﾘｰｳｫｰｷﾝｸﾞ 1～2レーン 三宅
- 10:30～11:00 しめしめアクア 1～2レーン 三宅
- 11:00～11:45 チャレンジ 1～2レーン 山崎
- 11:45～12:15 初級4泳法 1～2レーン 濱田
- 12:15～13:00 肩こり・腰痛 スッキリコース 1レーン 濱田
- 15:50～18:50 子ども スイミング 1～6レーン
- 18:50～20:30 4～6レーン
- 20:45～21:30 チャレンジ 1～2レーン 吉田
- 21:30～22:15 足ヒレスイム 1～2レーン 吉田

1Fスタジオ

- 10:00～10:30 青竹ストレッチ 岡田(20)
- 11:00～11:30 健康リフレッシュ体操 藤崎(20)
- 12:30～13:00 バランスストレッチ 中西(20)
- 13:45～14:15 詩吟舞クラブ
- 15:30～18:30 子ども スイミング 更衣室
- 20:15～20:45 ボディメイク 兼次　真(20)

2Fスタジオ

- 10:00～10:45 初級フラダンス 福井(30)
- 11:00～11:45 パワーヨガ 武(30)
- 12:00～12:30 初級エアロ 藤崎(30)
- 13:00～13:30 初級ステップ 森岡(30)
- 13:45～14:15 groove SHU(30)
- 15:30～18:30 子ども 体操クラス
- 18:45～19:15 はじめてエアロ 兼次　真(30)
- 19:30～20:00 中級エアロ2 兼次　真(30)
- 20:15～20:45 HIIT 若林(30)
- 21:00～21:30 初級ステップ 森岡(30)

水

プール

- 10:00～10:45 ｶﾛﾘｰｳｫｰｷﾝｸﾞ 1～2レーン 向井
- 11:15～12:00 テクニック上達 1～2レーン 中村
- 12:00～13:00 クラブinクラブ 1～3レーン
- 13:40～ 1～3レーン
- 14:30～20:00 子ども スイミング 1～6レーン
- 20:00～20:45 チャレンジ 1～3レーン 玉置
- 21:30～22:15 アイテムスイム 1～2レーン 山崎

1Fスタジオ

- 10:00～10:30 上級フラメンコ 山西(20)
- 11:00～11:30 ヨガ 横山(20)
- 12:00～12:30 ピラティス 中西(20)
- 13:20～18:00 子ども スイミング 更衣室

2Fスタジオ

- 10:00～10:30 かんたんエアロ 横山(30)
- 10:45～11:30 かんたんストレッチ 山西(30)
- 12:00～12:30 HIIT 若林(30)
- 13:00～13:30 初級エアロ1 武(30)
- 13:45～14:15 中級エアロ1 武(30)
- 14:30～18:30 子ども 体操クラス
- 18:45～19:15 ダンスストレッチ 藤崎(30)
- 19:30～20:00 ヒップホップ 藤崎(30)
- 20:15～20:45 fight TAKE(30)
- 21:00～21:30 groove SHU(30)
- 21:45～22:15 ヨガ 藤田(30)

木

プール

- 10:15～11:00 初級4泳法 1～2レーン 中尾
- 11:00～11:45 中・上級4泳法 1～2レーン 中尾
- 11:45～13:00 ベビー 1～3レーン
- 13:00～14:00 いきいき 1～2レーン
- 15:00～ 1～3レーン
- 15:50～18:50 子ども スイミング 1～6レーン
- 18:50～20:30 3～6レーン
- 21:30～22:15 初級4泳法 1～2レーン 山崎

1Fスタジオ

- 10:00～10:30 初級フラメンコ 山西(20)
- 11:15～11:45 リズムコア 兼次　冨(20)
- 12:00～12:30 ひきしめEX 山西(20)
- 14:40～18:30 子ども スイミング 更衣室
- 19:30～20:00 ダンス基本スキル HIRO(20)
- 20:15～20:45 ダンスMIX HIRO(20)

2Fスタジオ

- 10:00～10:30 お手軽EX 岡田(30)
- 10:45～11:30 かんたんストレッチ 山西(30)
- 11:45～12:15 fight TAKE(30)
- 12:30～13:00 初級エアロ1 兼次　冨(30)
- 13:15～14:00 ヨガ 横山(30)
- 14:15～14:45 かんたんストレッチ 中西(20)
- 15:45～18:30 子ども ダンスクラス
- 18:45～19:15 中級エアロ2 宇佐美(30)
- 19:30～20:15 ヨガ 佐藤(30)
- 20:30～21:00 ひきしめEX 宇佐美(30)
- 21:15～21:45 初級エアロ1 林(30)

2021年12月　スタジオ・プールタイムスケジュール

金

プール

- 10:00〜10:30 しめしめアクア 1〜2レーン 森岡
- 10:45〜11:15 はじめてスイム 1〜2レーン 中尾
- 11:15〜11:45 はじめてクロール 1レーン 中尾
- 12:15〜13:00 チャレンジ 1〜3レーン 中村
- 13:30〜14:00 初級4泳法 1〜2レーン 向井
- 14:30〜15:30 大原学園 1〜2レーン
- 15:50〜18:50 子ども スイミング 1〜6レーン
- 18:50〜20:30 4〜6レーン
- 21:30〜22:00 チャレンジ 1〜2レーン 向井

1Fスタジオ

- 10:00〜10:30 青竹ストレッチ 岡田(20)
- 11:30〜12:00 ピラティス 中西(20)
- 13:00〜13:30 筋膜リリース 森岡(20)
- 13:45〜14:15 ファンクショナル ローラーピラティス 森岡(20)
- 15:30〜18:30 子ども スイミング 更衣室
- 20:15〜20:45 ヨガ 藤田(20)

2Fスタジオ

- 10:00〜10:30 初級ステップ 宇佐美(30)
- 10:45〜11:15 中級ステップ 宇佐美(30)
- 11:30〜12:00 のびのび棒 濱田(30)
- 12:15〜13:00 上級フラダンス 福井(30)
- 13:15〜13:45 中級エアロ1 武(30)
- 14:00〜14:45 ヨガ 武(30)
- 15:30〜18:30 子ども 体操クラス
- 18:45〜19:15 中級ステップ 宇佐美(30)
- 19:30〜20:00 初級ステップ 宇佐美(30)
- 20:15〜20:45 BLAST MUU(30)
- 21:00〜21:30 HIIT 若林(30)
- 21:45〜22:15 ZUMBA 兼次真(30)

土

プール

- 子ども スイミング 5〜6レーン
- 10:30〜11:15 にこにこアクア 1〜2レーン 三宅
- 12:30〜18:00 子ども スイミング 1〜6レーン
- 19:00〜19:45 チャレンジ 1〜3レーン 向井

1Fスタジオ

- 11:15〜11:45 ファンクショナル ローラーピラティス 森岡(20)
- 12:10〜17:30 子ども スイミング 更衣室

2Fスタジオ

- 10:30〜11:00 ZUMBA 兼次 真(30)
- 11:15〜11:45 BLAST MUU(30)
- 12:00〜12:30 ZUMBA 兼次 真(30)
- 12:45〜13:15 初級エアロ 森岡(30)
- 16:00〜18:30 子どもバレエクラス
- 18:40〜19:25 クラシックバレエ 藤井(30)
- 19:45〜20:30 太極拳体操 濱田(30)
- 20:45〜21:15 初級エアロ1 林(30)

日

プール

- 9:30〜12:30 子ども スイミング 1〜6レーン
- 14:45〜15:15 初級4泳法 1〜2レーン 向井
- 15:15〜15:45 初級平泳ぎ 1レーン 中尾
- 15:15〜15:45 チャレンジ 2〜3レーン 向井
- 16:00〜16:30 にこにこアクア 1〜2レーン兼次真

1Fスタジオ

- 9:30〜12:30 子ども スイミング 更衣室
- 15:00〜16:00 卓球開放

2Fスタジオ

- 10:30〜11:00 ZUMBA 兼次 冨(30)
- 11:15〜11:45 ZUMBA 兼次 冨(30)
- 12:00〜12:45 ピラティス 兼次 冨(30)
- 13:00〜13:45 ヨガ 中西(30)
- 14:00〜14:30 かんたんエアロ 林(30)
- 14:45〜15:15 上級エアロ1 林(30)