

	月 MON			火 TUE			木 THU			金 FRI			土 SAT			日 SUN				
	スタジオ1	スタジオ2	プール	スタジオ1	スタジオ2	プール	スタジオ1	スタジオ2	プール	スタジオ1	スタジオ2	プール	スタジオ1	スタジオ2	プール	スタジオ1	スタジオ2	プール		
10:30	10:30~11:00 モーニング レッスン		10:30~11:30 朝トレ (四泳法)	10:30~11:00 モーニング レッスン		10:30~10:50 アクア体操	10:30~10:50 モーニングレッスン		10:30~11:15 はじめての 四泳法	10:30~11:00 モーニング レッスン	スタジオ1にて 10:15~10:25 モーニングの 前には是非!! [シナプシロジー]	10:30~10:50 アクアバラエティ	10:30~11:00 モーニング レッスン			10:30~11:30 エアロ マジック	10:45~11:15 モーニング レッスン		10:30	
11:00	大村			水谷		安光	水谷		大村	安光		大村	水谷/瀬頭			安田 (早)	春田		11:00	
11:30	11:15~12:15 フラダンス	11:15~11:35 体幹トレーニング	藤井	11:15~12:00 ボディバランス 45		11:10~11:55 AQUA ZUMBA		スポーツ ダンス	11:30~11:50 リフレウォーキング	11:15~11:45 ボディコンバット 30		11:00~11:30 スイム チャレンジ	11:15~11:45 はじめて エアロ			安田 (早)	春田		11:30	
12:00			11:45~12:05 リフレウォーキング	水谷		水谷		安田 (聡)	加倉井	加倉井		11:45~12:30 クロール (初級)	EMI		11:50~12:20 クロール (初級)	11:45~12:45 ヨガ (初級)	2日:バタフライ 9日:背泳ぎ 16日:平泳ぎ 23日:クロール 30日:クロール	11:45~12:30 はじめての 四泳法		12:00
12:30	12:30~13:00 SSS		12:15~12:45 背泳ぎ (初級)	ZUMBA	12:30~13:00 スタジオチャレンジ 安光	12:15~12:45 バタフライ 加倉井/大村	12:15~13:15 エンジョイ エアロ (初中級)		12:00~12:30 アクアビート 加倉井	12:00~13:00 ピラティス	12:10~12:30 TRX入門	大村	ZUMBA		加倉井/磯部	AKI		12:45~13:05 ウォーターシェイプ		12:30
13:00			13:00~13:30 フィン	さやか		13:00~13:30 背泳ぎ	山本		12:45~13:15 平泳ぎ (初級)	岡村	10名限定	12:45~13:15 バタフライ (初級)			12:45~13:15 ファइटینگ アクア	13:00~13:45 はじめて ステップ		12:45~13:05 ウォーターシェイプ		13:00
13:30	13:15~14:15 ヨガ (初級)	13:15~13:45 RTB	藤井	13:25~14:25 エアロ マニア		13:15~13:45 姿勢改善	安光		13:00~13:30 RTB	藤井	関節痛を 予防・改善	13:15~13:45 はじめて エアロ	藤井		13:10~13:30 ギアトレーニング	安光/大村/新村		13:15~14:00 クロール		13:30
14:00	岡村	宗像限定!! バイクレッスン 10名限定		さやか	腰痛や猫背が 気になる方 おすすめ!	13:45~14:05 アクアヌードル	山本	ヨガ	13:30~14:15 クロール	安光	宗像限定!! バイクレッスン 10名限定	14:00~15:00 ZUMBA	安光		13:35~14:20 四泳法スキル			14:00~14:20 体幹トレーニング		14:00
14:30	14:30~15:15 シェイプ ステップ		14:30~14:50 ウォーターシェイプ	14:45~15:45 太極拳 (初級)		14:15~14:45 クロール (初級)	大村		14:30~15:15 平泳ぎ	藤井		14:30~15:00 S★1 測定会	藤井			14:30~15:00 SSS		15:15~15:45 SAQトレーニング 9日30日限定		14:30
15:00	新村	10名限定	15:00~15:45 はじめての 四泳法	坂戸		15:10~15:30 TRX入門	水谷		15:40~16:00 アクア体操	水谷	10名限定	15:00~15:30 プールで美姿勢	安光							15:00
15:30	15:30~16:30 コア コンディショニング	15:30~15:50 TRX入門	加倉井		10名限定		15:30~16:00 スタジオ チャレンジ		16:00~16:45 のんびりスイム	加倉井	☆はじめての四泳法内容☆ 6日:バタフライ 13日:背泳ぎ 20日:平泳ぎ 27日:クロール	16:20~16:40 TRX入門	新村		16:15~17:00 ボディバランス 45	15:15~16:00 HIPHOP				15:30
16:00	小林			16:00~16:30 PowerWeight								音楽に合わせて 水中でスト レッチ・筋トレ・ 有酸素運動	AKI			小林				16:00
16:30		☆はじめての四泳法内容☆ 3日:バタフライ 10日:背泳ぎ 17日:平泳ぎ 24日:クロール		17:00~17:30 SSS								☆アクアバラエティ☆ 7日:アクア体操 14日:ヌードル 21日:ウォーターシェイプ 28日:ウォーキング				16:15~17:00 ボディコンバット 45				16:30
17:00																				17:00
17:30							17:15~17:45 バラエティ レッスン										17:20~17:40 フォームローラー			17:30
18:00					☆はじめての四泳法内容☆ 4日:バタフライ 11日:背泳ぎ 18日:平泳ぎ 25日:クロール							背泳ぎ&クロール 7日:背泳ぎ 14日:背泳ぎ 21日:クロール 28日:クロール								18:00
18:30		バタフライ&平泳ぎ 3日:バタフライ 10日:バタフライ 17日:平泳ぎ 24日:																		