

レッスンプログラム

月			火			水		
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		9:00~9:50 水中歩行&腰痛改善運動	9:00~9:25 大玉体操		9:00~9:50 水中歩行&ソフトアクアダンス	9:00~9:25 青竹体操		9:00~9:50 水中歩行&肩こり改善運動
		10:00~11:00 水なれ~初級水泳	10:00~10:45 リンパビクス		10:00~10:30 水なれ水泳	10:00~10:45 ヒーリング ヨーガ		10:00~10:30 水なれ水泳
11:10~11:55 フラダンス	11:20~11:50 ハイドロトーン	11:00~12:00 中上級水泳	10:55~11:40 エアロ初級	11:55~12:35 アクアダンス	12:00~12:30 初めて平泳ぎ	10:55~11:35 ピラティス		
12:15~13:00 健康ヨガ	12:05~12:50 アクアフローター (肩・膝)	13:00~14:00 リズム水泳		12:40~13:25 アクアフローター (腰・股関節)	12:30~13:00 初めてバタフライ	12:10~12:40 ダンベル エクササイズ	13:00~13:40 アクアダンス	12:30~13:30 初級水泳
		14:00~15:00 水なれ 初級水泳 中上級 水泳		14:00~14:30 水中歩行	14:00~15:00 初中级 水泳 上級 水泳			14:00~15:00 レベルアップ コース (中級以上)
19:30~20:15 エアロビクス 初級	20:30~21:10 アクアダンス	20:30~21:30 中上級水泳	19:10~19:20 10トレ	14:30~14:45 ソフトアクア ダンス		19:10~19:20 10トレ	20:00~20:30 ハイドロトーン	
			19:25~20:10 ZUMBA	20:00~20:30 アクアダンス	20:30~21:30 初上級水泳	19:30~20:15 ステップ エアロ	20:30~21:00 ダンベルアクア	

木			金			土		
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 リズム体操		9:00~9:50 水中歩行&体幹シェイプ	9:00~9:25 ウェーブストレッチ		9:00~9:50 水中歩行&体幹シェイプ			
10:15~11:00 太極拳		10:00~11:00 水なれ~初級水泳	10:30~11:15 ZUMBA		10:00~11:00 水なれ~初級水泳	10:10~10:55 バレエ		
11:10~11:55 エアロ初級	12:05~12:45 浮棒ダンス	11:00~12:00 中上級水泳	12:05~12:50 自力整体	11:00~11:30 ダンベルアクア	11:00~12:00 中上級水泳	11:05~11:50 かんたん ジャズダンス	12:20~12:50 浮棒ダンス	
	12:50~13:35 アクアフローター (肩・膝)	13:00~14:00 リズム水泳		11:40~12:25 アクアフローター (腰・股関節)	13:00~14:00 リズム水泳	12:00~12:25 ストレッチ	19:30~20:00 ハイドロトーン	20:00~21:00 中上級水泳
	14:00~14:30 水中歩行	14:00~15:00 レベルアップ コース (中級以上)		14:00~14:30 水中歩行	14:00~15:00 水なれ 初級水泳 中上級 水泳			
	14:30~14:45 ソフトダンス			14:30~14:45 肩こり 改善運動				
19:15~19:45 ボディシェイプ	20:00~20:30 浮き棒体操	20:30~21:30 中上級水泳	19:15~20:00 ダンベル エアロ	20:20~21:00 アクアダンス	20:30~21:30 初上級水泳			

日

スタジオ	サブプール	メインプール
10:00~10:45 エアロ初級		
10:50~11:35 ステップ エアロ初級	12:20~13:00 アクアダンス	
		13:10~14:10 初中级水泳