教室時間割　各担当指導員

※諸事情により、指導員は変更になる場合がございます。予めご了承ください。

1～3月

曜日	時間	10 30	11 30	12 30	13 30	14 30	15 30	16 30	17 30	18 30	19 30	20 30
月	プール		大人水泳 中級A **榎本**		泳力向上A 長期ｺｰｽ **山崎**	水中健康 **小野澤**	大人水泳 初級 **榎本**	スイミング スクール	スイミング スクール	スイミング スクール	大人水泳教室 中級B **小野澤**	
	研修室 フロアー	体力向上 体操 **大熊**	初級ｴｱﾛ 長期ｺｰｽ **大熊**	ZUMBA　GOLD **大熊**	フラダンス **田村**	ストレッチ 健康体操 **今井**	脂肪燃焼 エアロビクス **今井**	ヨガ 長期ｺｰｽ **中山**	キッズスポーツ **長瀬**	エアロビクス **KYOKO**	ボディシェイプ **KYOKO**	
水	プール		大人水泳 初級 **山崎**		アクアビクス **山岸**	泳力向上B 長期ｺｰｽ **山崎**	らくらくﾏｽﾀｰｽﾞ （上級） **山崎**	スイミング スクール	スイミング スクール	スイミング スクール	アクアビクス **山岸**	
	研修室 フロアー	腰痛肩こり 改善体操 **篠原**	体力向上体操 **高橋**	ZUMBA　GOLD **大熊**	脂肪燃焼 エアロビクス **吉田**	ストレッチ 健康体操 **斉藤（綾）**	やさしいヨガ **吉田**				脂肪燃焼ｴｱﾛ 長期ｺｰｽ **RIE**	ヨガ **RIE**
	トレーニング		パーソナル	パーソナル	パーソナル	パーソナル						
木	プール		水中健康 **市川**	高齢者 水中健康 体操 **市川**	高齢者水中 健康体操 **市川**	大人水泳 中級B **榎本**	大人水泳 中級A **榎本**	スイミング スクール	スイミング スクール	スイミング スクール	大人水泳 中級A **野上**	
	研修室 フロアー	ストレッチ 健康体操 **篠原**	腰痛肩こり 改善体操 **篠原**		エアロビクス 長期ｺｰｽ **斉藤（綾）**	ヨガ **中山**	ヨガレッチ **中山**	ストレッチ 健康体操 長期　**篠原**	キッズダンス **斎藤(ア)**	ジュニア HIP　HOP **斎藤(ア)**	エアロビクス **高橋**	
	トレーニング					パーソナル	パーソナル					
金	プール		大人水泳 わかばA　山崎 大人水泳 わかばB　**榎本**		大人水泳 中級B **山崎**	水中健康 **山崎**	介護者休息 プログラム ワンコイン記録会	スイミング スクール	スイミング スクール	スイミング スクール	大人水泳 初級 **野上**	
	研修室 フロアー	ヨガ **中山**	ストレッチ 健康体操 **駒井**	太極拳 **新井**	初級 エアロビクス **KYOKO**	腰痛肩こり 改善体操 長期　**高橋**		フラダンス **田村**	キッズ フラダンス **田村**	初級 エアロビクス **吉田**	ダイエットエアロ **KYOKO**	
	トレーニング			パーソナル	パーソナル	パーソナル						
土	プール	小学生水泳 わかば **岡**	小学生水泳 初級 **岡**				スイミング スクール	スイミング スクール	スイミング スクール	スイミングスクール チャレンジクラス	大人水泳 上級 **岡**	
	研修室 フロアー	ステップ エアロ **吉田**	初級エアロビクス サーキット **吉田**		BOKWA ～ボクワ～ **大熊**	ZUMBA **大熊**	バランス ボール **篠原**	姿勢改善 エクササイズ **篠原**	フィジカル トレーニング **篠原**	中級 エアロビクス **KYOKO**	ヨガ **今井**	
日	プール	幼児水泳 **野上**		小学生ｽｲﾐﾝｸﾞ 補習テスト （テストの翌週のみ）								
	研修室 フロアー	脂肪燃焼 エアロビクス **今井**	ZUMBA **今井**	ヨガピラティス **高橋（啓）**								