

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。

6~7月

曜日	時間	10		11		12		13		14		15		16		17		18		19		20	
		30		30		30		30		30		30		30		30		30		30		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 小野沢		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 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 小林		エアロビクス KYOKO	ボディシェイプ KYOKO						
	トレーニング																						
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		らくらくマスターズ (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		ピラティス 大熊		ストレッチ 健康体操 斉藤(綾)		やさしいヨガ 今井		キッズダンス 斎藤(ア)	ジュニア HIP HOP 斎藤(ア)	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 榎本	高齢者 水中健康 体操 榎本			高齢者水中 健康体操 榎本		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		気功 新井		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 中級B 山崎		水中健康 山崎		介護者休息 プログラム	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 吉野							
	研修室 フロアー		ヨガ 中山	ストレッチ 健康体操 駒井		24式太極拳 新井		初級 エアロビクス KYOKO		腰痛肩こり 改善体操 長期 高橋		スローヨガ 中山	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 小畑	小学生水泳 初級 小畑								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	大人水泳 上級 吉野							
	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				小学生スイミング 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																	

各教室 5分前終了となります