

教室時間割 各担当指導員

9~10月

※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。

曜日	時間	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	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	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 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	エアロビクス KYOKO	ボディースェイブ KYOKO	
水	プール			大人水泳 初級 山崎	アクアビクス 織茂	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	スイミング スクール	アクアビクス 永井	
	研修室 フロアー		腰痛肩こり 改善体操 秋山	体力向上体操 高橋	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)	キッズダンス 斎藤(ア)	ジュニア HIP HOP 斎藤(ア)	シェイプアップエアロ 長期コース RIE	ヨガストレッチ RIE	
木	トレーニング			パーソナル 安野	高齢者水中 健康体操 榎本		大人水泳 中級A 青木	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 中級A 川端	
	研修室 フロアー		ストレッチ 健康体操 榎本	機能改善エクサ サイズ 長期 榎本	エアロビクス 長期コース 斉藤(綾)	ヨガ 中山	パワーヨガ 中山	ストレッチ 健康体操 榎本	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	エアロビクス 高橋	
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 保育園	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 初級 青木	
	研修室 フロアー		朝ヨガ 中山	ストレッチ 健康体操 駒井	初級 エアロビクス KYOKO	腰痛肩こり 改善体操 高橋	スローヨガ 中山	フラダンス 田村	フラダンス 田村	フラダンス 田村	フラダンス 田村	初級 エアロビクス KYOKO	シェイブ トレーニング KYOKO
土	プール			小学生水泳 初級 川端	大人水泳 中級B 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	スイミング スクール	スイミング スクール	大人水泳 上級 青木	
	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 榎本	姿勢改善 エクササイズ 榎本	フィジカル トレーニング 榎本	中級 エアロビクス KYOKO	中級 エアロビクス KYOKO	ヨガ 今井	
日	プール			幼児水泳 小野澤									
	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 45分レッスンとなります