

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	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 安野	パーソナル 安野	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 小野澤	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	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 福永		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	パーソナル 安野	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	アクアビクス 永井	Poolno MIKI
	研修室 フロア	腰痛肩こり 改善体操 秋山	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)	シェイプアップエアロ 長期コース RIE	ヨガストレッチ RIE
	トレーニング											
木	プール		水中健康 安野	パーソナル 安野	高齢者水中 健康体操 小野澤	大人水泳 中級B 安野	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	大人水泳 中級A 川端	
	研修室 フロア	ストレッチ 健康体操 篠原	腰痛肩こり 改善体操 篠原	機能改善エクサ サイズ 長期 篠原	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	長期 ストレッチ 健康体操 篠原	キッズダンス 斎藤(ア)	ジュニア HIP HOP 斎藤(ア)		
	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 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	大人水泳 初級 青木	
	研修室 フロア	朝ヨガ 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 高橋	長期	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 KYOKO	シェイプ トレーニング 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 大人水泳 上級 青木	
	研修室 フロア			FAT BURN フットバーンエアロ new kyoko	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 小野澤	すいすいテスト (スイミングカレンダー)								
	研修室 フロア		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	