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。

4～5月

曜日	時間	10:30	11:00	11:30	12:00	12:30	13:00	13:30	14:00	14:30	15:00	15:30	16:00	16:30	17:00	17:30	18:00	18:30	19:00	19:30	20:00	20:30
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 山崎		大人水泳 初級 安野		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B 町田	
	研修室 フロアー		体力向上 体操 大熊		初級エアロ 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	
	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		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		ヨガトレ RIE New
	トレーニング																					
木	プール				水中健康 安野		高齢者水中健康体操 安野	パーソナル 安野	高齢者水中健康体操 安野		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 フロアー		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 わかばB 安野				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 フロアー		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		長期 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		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		小学生水泳 初級							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 青木	
	研修室 フロアー							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 川端		すいすいテスト（スイミングカレンダー）																
	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

CamScannerでスキャン