

教室時間割 各担当指導員

4~5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
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 前田	
	研修室 フロア	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 エアロピクス 今井	ヨガ 長期コース 中山	キッズスポーツ 福永		エアロピクス 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	パーソナル 安野	アクアピクス 横尻	泳力向上B 長期コース 山崎	らくらくスターズ (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	アクアピクス 永井	
	研修室 フロア	膝肩こり 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 長瀬コース 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	ストレッチ 健康体操 篠原	膝肩こり 改善体操 篠原	機能改善エクサ サイズ 長期 篠原	エアロピクス 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 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											
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	介護者休業 プログラム 演習室	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 勲井	24式太極拳 新井	初級 エアロピクス KYOKO	膝肩こり 改善体操 高橋	スロージョギ 中山	フラダンス 田村	キッズ フラダンス 田村		初級 エアロピクス KYOKO	シェイプ トレーニング KYOKO
	トレーニング											
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 中級 青木
	研修室 フロア				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 エアロピクス KYOKO	ヨガ 今井
日	プール	幼児水泳 川端	お祝いテスト (スイミングカレンダー)									
	研修室 フロア	脂肪燃焼 エアロピクス 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