

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。

8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														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 川端			
	研修室 フロアー		体力向上 体操 MINA	初級エアロ MINA 長期	ZUMBA MINA	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											エアロビクス KYOKO	ボディシェイプ KYOKO		
水	プール														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		Q-ren ボディメ ンテナンス 骨盤体操 MINA	体力向上体操 MINA	ZUMBA GOLD MINA	ピラティス MINA	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										
	トレーニング																						
木	プール														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 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)	ステップエアロ 大塚											
	トレーニング							パーソナル	パーソナル														
金	プール														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	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 中止	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	ナイト エアロビクス 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													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							BOKWA ~ボクワ~ MINA	ZUMBA MINA	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		ナイト エアロビクス KYOKO	ヨガ 今井								
日	プール				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																		

*** 各教室 55分レッスンとなります**