

教室時間割 都度申し込み受け入れ可能人数表

9~10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							泳力向上A 長期コース 5名	水中健康教室 16名	大人水泳 初級 5名										大人水泳 中級B 11名			
	研修室 フロアー	体力向上 体操 4名		初級エアロ 長期 6名		ZUMBA 6名		フラダンス 11名	ストレッチ 健康体操 10名	脂肪燃焼 エアロビクス 5名	ヨガ 長期コース 3名								エアロビクス 13名	ボディシェイプ 8名			
水	プール							アクアビクス 19名	泳力向上B 長期コース 1名	らくらくマスターズ (上級) 2名										アクアビクス 20名			
	研修室 フロアー	Q-ren ボディメ ンテナンス 骨盤体操 14名		体力向上体操 6名		ZUMBA GOLD 7名		ピラティス 11名	ストレッチ 健康体操 8名	やさしいヨガ 10名							ジュニア HIP HOP 11名		シェイプアップ エアロ 長期コース 3名	ヨガトレ 5名			
木	プール		水中健康 22名						大人水泳 中級B 0名	大人水泳 中級A 0名										大人水泳 中級A 8名			
	研修室 フロアー	ストレッチ 健康体操 8名		腰痛肩こり 改善体操 6名		機能改善エクサ サイズ長期コース 3名		エアロビクス 長期コース 5名	ヨガ 9名	パワーヨガ 6名	長期 ストレッチ 健康体操 3名			キッズダンス 6名			ジュニア HIP HOP 13名		ステップエアロ 3名				
金	プール					大人水泳 わかば 6名		大人水泳 中級B 0名	水中健康 19名												大人水泳 初級 2名		
	研修室 フロアー	朝ヨガ 7名		ストレッチ 健康体操 13名		24式太極拳 10名		初級 エアロビクス 12名		スローヨガ 12名	フラダンス 15名	キッズ フラダンス 15名							初級 エアロビクス 13名	ナイトエアロビクス フィジカル 3名			
土	プール		小学生水泳 わかば 13名	小学生水泳 初級 8名																	大人水泳 上 級 0名		
	研修室 フロアー							BOKWA ~ボクワ~ 11名	ZUMBA 4名	バランス ボール 6名	姿勢改善 エクササイズ 8名	フィジカル トレーニング 9名									ヨガ 11名		
日	プール		幼児水泳 8名																				
	研修室 フロアー		脂肪燃焼 エアロビクス 6名	ZUMBA 4名																			* 各教室 55分レッスンとなります