

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。

11～12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 スイミング	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 青木	
	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 鳴美	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
	多目的	大人 スイミング										
水	プール		大人 スイミング	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	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
	多目的	大人 スイミング										
木	プール		水中健康 安野	大人 スイミング	高齢者 水中健康 体操 山口	高齢者水中 健康体操 山口	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)	ステップエアロ 大塚
	多目的	大人 スイミング				パーソナル パーソナル						
金	プール		大人 スイミング	大人水泳 わかば 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 KYOKO	スローヨガ 中山	フラダンス 鳴美	キッズ フラダンス 鳴美	初級 エアロビクス KYOKO	ナイト エアロビクス KYOKO
	多目的	大人 スイミング										
土	プール		小学生水泳 わかば 岡野	小学生水泳 初級 岡野				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	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		幼児水泳 河田	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	