

教室時間割 都度申し込み受け入れ可能人数表

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				泳力向上A 長期コース 5名	水中健康教室 14名	大人水泳 初級 11名					大人水泳 中級B 11名
	研修室 フロアー	体力向上 体操 3名	初級エアロ 長期 6名	ZUMBA 5名	フラダンス 9名	ストレッチ 健康体操 11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	ホアインエイ 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	ちくちくマスタ ス (上級) 3名					アクアビクス 21名
	研修室 フロアー	Q-ren ボディメ ンテナンス 骨盤体操 12名	体力向上体 操 8名	ZUMBA GOLD 4名	ピラティス 12名	ストレッチ 健康体操 6名	やさしいヨガ 10名		キッズダンス 11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 8名
木	プール	水中健康 26名				大人水泳 中級B 定員	大人水泳 中級A 定員					大人水泳 中級A 10名
	研修室 フロアー	ストレッチ 健康体操 10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 8名	ストレッチ 長期 健康体操 3名	キッズダンス 満員	ジュニア HIP HOP 11名	ステップ エアロ 4名	
金	プール			大人水泳 わかば 2名	大人水泳 中級B 定員	水中健康 16名						大人水泳 初級 4名
	研修室 フロアー	朝ヨガ 8名	ストレッチ 健康体操 11名	24式太極拳 9名	初級 エアロビクス 12名		スローヨガ 12名		キッズ フラダンス 13名		初級 エアロビクス 12名	ナイト エアロビクス フィジカル 6名
土	プール		小学生水泳 わかば 15名	小学生水泳 初級 12名								大人水泳 上 級 1名
	研修室 フロアー				BOKWA ~ボクワ~ 10名	ZUMBA 2名	バランス ボール 5名	姿勢改善 エクササイズ 8名	フィジカル トレーニング 8名			ヨガ 12名
日	プール		幼児水泳 11名									
	研修室 フロアー		脂肪燃焼 エアロビクス 7名	ZUMBA 2名								* 各教室 55分レッスンとなります