

教室時間割 都度申し込み受け入れ可能人数表

1~3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 4名	水中健康教室 12名	大人水泳 初級 11名					大人水泳 中級B 15名
	研修室 フロアー	体力向上 体操 1名	初級エアロ 長期 6名	ZUMBA 4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 4名	ヨガ 長期コース 3名			エアロビクス 12名	
水	プール				アクアビクス 20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 15名	体力向上体 操 8名	ZUMBA GOLD 5名	ピラティス 8名	ストレッチ 健康体操 8名	やさしいヨガ 11名		キッズダンス 10名	ジュニア HIP HOP 12名	シェイプアップ エアロ 長期コース 3名	ヨガトレ 7名
木	プール	水中健康 25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 13名
	研修室 フロアー	ストレッチ 健康体操 9名	腰痛肩こり 改善体操 4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 6名	ヨガ 10名	パワーヨガ 10名	長期 ストレッチ 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 3名	
金	プール			大人水泳 わかば 6名	大人水泳 中級B 定員	水中健康 20名						大人水泳 初級 6名
	研修室 フロアー	朝ヨガ 6名	ストレッチ 健康体操 11名	24式太極拳 8名	初級 エアロビクス 13名		スローヨガ 13名		キッズ フラダンス 13名		初級 エアロビクス 6名	ナイト エアロビクス フィジカル 10名
土	プール		小学生水泳 初級 7名									大人水泳 上 級 定員
	研修室 フロアー				BOKWA ~ボクワ~ 10名	ZUMBA 4名	バランス ボール 5名	姿勢改善 エクササイズ 9名	フィジカル トレーニング 8名			ヨガ 13名
日	プール		幼児水泳 10名									
	研修室 フロアー		脂肪燃焼 エアロビクス 8名	ZUMBA 3名								* 各教室 55分レッスンとなります