

教室時間割 都度申し込み受け入れ可能人数表

4~6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 9名	水中健康教室 9名	大人水泳 初級 6名					大人水泳 中級B 16名
	研修室 フロアー	体力向上 体操 4名	初級エアロ 長期 7名	ZUMBA 5名	フラダンス 10名	ストレッチ 健康体操 12名	脂肪燃焼 エアロビクス 6名	ヨガ 長期コース 4名		エアロビクス 中止	ボディ シェイプ 9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	ちくちくマスター ス (上級) 4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 16名	体力向上体 操 6名	ZUMBA GOLD 8名	ピラティス 11名	ストレッチ 健康体操 7名	やさしいヨガ 13名	キッズダンス 11名	ジュニア HIP HOP 12名	シェイプアップ エアロ 長期コース 4名	ヨガトレ 9名	
木	プール				水中健康 12名	大人水泳 中級B 満員	大人水泳 中級A 満員					大人水泳 中級A 11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 4名	機能改善エク ササイズ 長期コース 満員	エアロビクス 長期コース 5名	ヨガ 11名	パワーヨガ 11名	ストレッチ 健康体操 長期 3名	キッズダンス 6名	ジュニア HIP HOP 7名	ステップ エアロ 5名	
金	プール			大人水泳 わかば 8名	大人水泳 中級B 1名	水中健康 18名						大人水泳 初級 満員
	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 9名	初級 エアロビクス 11名	New 姿勢改善ヨガ 19名	スローヨガ 10名	フラダンス 中止	キッズ フラダンス 13名	初級 エアロビクス 中止	ナイト エアロビクス フィジカル 11名	
土	プール											大人水泳 上 級 満員
	研修室 フロアー				BOKWA ~ボクワ~ 10名	ZUMBA 3名	バランス ボール 6名	姿勢改善 エクササイズ 5名	フィジカル トレーニング 10名		ヨガ 16名	
日	プール		幼児水泳 中止									
	研修室 フロアー		脂肪燃焼 エアロビクス 8名	ZUMBA 6名	※受け入れ可能人数は、4/3時点での人数です。変更がある場合が ありますのでご注意ください。							