

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。

10~12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川端	
	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 鳴海	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* (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		大人スイミング		水中健康教室 安野 New	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 篠原 長期	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 小出	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	姿勢改善ヨガ AKARI	自律神経を整える ヨガ AKARI	フラダンス 鳴海	キッズ フラダンス 鳴海	ウェーブヨガ 中山	ナイト エアロビクス KYOKO	
	多目的	大人 スイミング										
土	プール		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	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 チャレンジクラス	
	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		脂肪燃焼 エアロビクス	ZUMBA								

* 欠教室 55分レッスン、ストレッチ

