

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。

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		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工藤	
	研修室 フロアー	体力向上体操 MINA	初級エアロ 長期 MINA	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		New HIP HOP上級 齋藤(ア)	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 齋藤(ア)	ジュニア HIP HOP 齋藤(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	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 工藤	
	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 齋藤(ア)	ジュニア HIP HOP 齋藤(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	ロコモレッシン 大塚	New Q-ren ボディメン テナンス 大塚	New ハタヨガ Nahoko	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	
	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	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