

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。

R7.4~6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	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	テクニカル スイム 山崎 <small>New</small>	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 渡辺											
	研修室 フロア		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			ヒップホップ 斉藤(あ)	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	New 水中健康教室 安野	アクアビクス 織茂	New 泳力向上 山崎	New 大人水泳 中級B 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	アクアビクス 永井											
	研修室 フロア		腰痛肩こり 健康体操 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													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 渡辺						
	研修室 フロア		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	やさしい パワーヨガ 中山	ストレッチ 健康体操 長期 篠原	キッズダンス 斎藤(あ)	ジュニア HIP HOP 斎藤(あ)	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	パーソナル 安野・立川	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 宇留野											
	研修室 フロア		朝ヨガ 中山	ストレッチ 健康体操 駒井	フィジカル トレーニング New KYOKO	初級 エアロビクス KYOKO		ヘルシーボディ エクササイズ 大塚 <small>New</small>				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	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 立川						
	研修室 フロア						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		ヨガ 今井										
日	プール		幼児水泳 新井	すいすいテスト (スイミングカレンダー)																			
	研修室 フロア		脂肪燃焼 エアロビクス 今井 長期	ZUMBA 長期 今井																			

※各教室 55分のレッスンとなります。