

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。

R8.4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	30	30
月	プール			大人 スイミング	パーソナル	テクニカル スイム 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 樋口											
	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	New バレエ教室 阿久澤	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	水中健康教室 安野	アクアビクス 織茂	泳力向上 山崎	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 パーソナル 立川	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			初級平泳ぎ 安野				初級バタフライ 安野	大人水泳 上級 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 中級A 樋口										
	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 KYOKO	ヨガ 中山	New 骨盤底筋 トレーニング& 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							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 樋口											
	研修室 フロア		朝ヨガ 中山	ストレッチ 健康体操 胸井		初級 エアロビクス KYOKO	やさしい 筋トレ体操 斉藤(綾)	ヘルシーボディ エクササイズ 大塚	16:15~16:45 イングリッシュ スクール	17~17:30 イングリッシュ スクール		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 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 樋口	すいすいテスト (スイミングカレン ダー)																			
	研修室 フロア		バランス エアロ KYOKO																				

※各教室 55分のレッスンとなります。