

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。

R8.7~9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	テクニカルスイム山崎	水中健康山崎	大人水泳初級樋口	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	脂肪燃焼エアロピクス 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 小林	アクアピクス 織茂	泳力向上山崎	大人水泳中級B樋口	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	アクアピクス 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	小学校水泳						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	エアロピクス KYOKO	ヨガ 中山	骨盤底筋トレーニング & ヨガ New 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 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 駒井		初級エアロピクス 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		ナイトエアロピクス 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 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 宇留野	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。