

【4月】月間教室予定表（プール）

		11:00～11:50	12:00～12:50	13:00～13:50	14:00～14:50	15:00～15:50	16:00～17:50	19:00～19:50
1	月							
2	火							
3	水							
4	木							
5	金							
6	土							
7	日							
8	月	若返りストレッチ 齋藤	四泳法 中級 齋藤		アクアビクス 橋詰			
9	火			平泳ぎ/バタフライ 初級 太田	楽しい スイムトレーニング 太田			スイムトレーニング 西川
10	水	水中運動 齋藤		四泳法 中級 竹中	水中運動 竹中		キッズ年少1/7 ジュニア平/バ1/7	
11	木	休館日						
12	金	ベビー教室(1・2・3歳) 和田 1/12	ベビー教室(0・1歳) 和田 1/12	アクアビクス 竹中	クロール/背泳ぎ 初級 竹中			水中ダイエット 齋藤 1/13
13	土							
14	日							
15	月	若返りストレッチ 齋藤	四泳法 中級 齋藤		アクアビクス 橋詰			
16	火	ベビー教室(1・2・3歳) 高松 1/12	ベビー教室(0・1歳) 高松 1/12	平泳ぎ/バタフライ 初級 太田	楽しい スイムトレーニング 太田			スイムトレーニング 西川
17	水	水中運動 齋藤		四泳法 中級 竹中	水中運動 竹中		キッズ中・長A1/7 ジュニアA1/7	
18	木	スイムトレーニング 上級 丹下	フィンスイミング 上級 丹下	やさしいフィン スイミング 丹下			キッズ中・長B1/7 ジュニアB1/7	
19	金	ベビー教室(1・2・3歳) 和田 2/12	ベビー教室(0・1歳) 和田 2/12	アクアビクス 竹中	クロール/背泳ぎ 初級 竹中			水中ダイエット 齋藤 2/12
20	土							
21	日							
22	月	若返りストレッチ 齋藤	四泳法 中級 齋藤		アクアビクス 橋詰			
23	火	ベビー教室(1・2・3歳) 高松 2/12	ベビー教室(0・1歳) 高松 2/12	平泳ぎ/バタフライ 初級 太田	楽しい スイムトレーニング 太田			スイムトレーニング 西川
24	水	水中運動 齋藤		四泳法 中級 竹中	水中運動 竹中		キッズ年少2/7 ジュニア平/バ2/7	
25	木	休館日						
26	金	ベビー教室(1・2・3歳) 和田 3/12	ベビー教室(0・1歳) 和田 3/12	アクアビクス 竹中	クロール/背泳ぎ 初級 竹中			水中ダイエット 齋藤 3/12
27	土							
28	日							
29	月	昭和の日						
30	火			平泳ぎ/バタフライ 初級 太田	楽しい スイムトレーニング 太田			スイムトレーニング 西川

※祝祭日は休講となります。

【4月】月間教室予定表（フロア）

		10:10	11:00	13:00	14:00	17:00	18:00	19:00
1	月							
2	火							
3	水							
4	木							
5	金							
6	土							
7	日							
8	月	骨盤ヨガ 小宮山 1/12	ベビーママヨガ 小宮山 1/12	シニアヨガ 橋詰				パワーヨガ 橋詰 1/12
9	火		健康脳トレ体操 橋詰	貯筋トレ 橋詰	パワーヨガ 橋詰 1/14			
10	水	かんたんヨガ 山浦	ベビーママヨガ 山浦 1/12		身体で遊ぼう 石合			
11	木	休館日						
12	金	ストレッチ 児平		◆かんたん体操 峰村			ボディシェイプ 太田 1/13	イブニングヨガ 大熊 1/13
13	土						イブニングヨガ 大熊 1/13	
14	日							
15	月	骨盤ヨガ 小宮山 2/12	ベビーママヨガ 小宮山 2/12	シニアヨガ 橋詰				パワーヨガ 橋詰 2/12
16	火		健康脳トレ体操 橋詰	貯筋トレ 橋詰	パワーヨガ 橋詰 2/14			
17	水	かんたんヨガ 山浦	ベビーママヨガ 山浦 2/12		身体で遊ぼう 石合			
18	木	ピラティス& コンディショニング 青木			姿勢改善ヨガ 山浦1/7			
19	金	ストレッチ 児平		◆かんたん体操 峰村			ボディシェイプ 太田 2/13	イブニングヨガ 大熊 2/13
20	土						イブニングヨガ 大熊 2/13	
21	日							
22	月	骨盤ヨガ 小宮山 3/12	ベビーママヨガ 小宮山 3/12	シニアヨガ 橋詰				パワーヨガ 橋詰 3/12
23	火		健康脳トレ体操 橋詰	貯筋トレ 橋詰	パワーヨガ 橋詰 3/14			
24	水	かんたんヨガ 山浦	ベビーママヨガ 山浦 3/12		身体で遊ぼう 石合			
25	木	休館日						
26	金	ストレッチ 児平		◆かんたん体操 峰村			ボディシェイプ 太田 3/13	イブニングヨガ 大熊 3/13
27	土						イブニングヨガ 大熊 3/13	
28	日							
29	月	昭和の日						
30	火		健康脳トレ体操 橋詰	貯筋トレ 橋詰	パワーヨガ 橋詰 4/14			

※祝祭日は休講となります。

※注:ベビーママヨガは11:30~12:30までの教室になります。