

# 【5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	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A2/7 ジュニアA2/7	
2	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B2/7 ジュニアB2/7	
3	金	憲法記念日						
4	土	みどりの日						
5	日	こどもの日						
6	月	振替休日						
7	火	ベビー教室(1・2・3歳) 高松 3/12	ベビー教室(0・1歳) 高松 3/12	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
8	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3/7 ジュニア平/バ3/7	
9	木	休館日						
10	金	ベビー教室(1・2・3歳) 和田 4/12	ベビー教室(0・1歳) 和田 4/12	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 4/12
11	土							
12	日							
13	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			
14	火	ベビー教室(1・2・3歳) 高松 4/12	ベビー教室(0・1歳) 高松 4/12	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
15	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A3/7 ジュニアA3/7	
16	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B3/7 ジュニアB3/7	
17	金	ベビー教室(1・2・3歳) 和田 5/12	ベビー教室(0・1歳) 和田 5/12	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 5/12
18	土							
19	日							
20	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			
21	火	ベビー教室(1・2・3歳) 高松 5/12	ベビー教室(0・1歳) 高松 5/12	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
22	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4/7 ジュニア平/バ4/7	
23	木	休館日						
24	金	ベビー教室(1・2・3歳) 和田 6/12	ベビー教室(0・1歳) 和田 6/12	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 6/12
25	土							
26	日							
27	月	若返りストレッチ 齋藤	四泳法 中級 齋藤		アクアビクス 代講 齋藤			
28	火	ベビー教室(1・2・3歳) 高松 6/12	ベビー教室(0・1歳) 高松 6/12	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
29	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A4/7 ジュニアA4/7	
30	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B4/7 ジュニアB4/7	
31	金	ベビー教室(1・2・3歳) 和田 7/12	ベビー教室(0・1歳) 和田 7/12	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 7/12

※祝祭日は休講となります。

# 【5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	水	かんたんヨガ 山浦	<del>ベビーママヨガ 山浦</del>		身体で遊ぼう 石合			
2	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2/7			
3	金	憲法記念日						
4	土	みどりの日						
5	日	こどもの日						
6	月	振替休日						
7	火		健康脳トレ体操 橋詰	貯筋トレ 橋詰	パワーヨガ 橋詰 5/14			
8	水	かんたんヨガ 山浦	ベビーママヨガ 山浦 4/12		身体で遊ぼう 石合			
9	木	休館日						
10	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 4/13	イブニングヨガ 大熊 4/13
11	土						イブニングヨガ 大熊 4/13	
12	日							
13	月	骨盤ヨガ 小宮山 4/12	ベビーママヨガ 小宮山 4/12	シニアヨガ 橋詰				パワーヨガ 橋詰 4/12
14	火		健康脳トレ体操 橋詰	貯筋トレ 橋詰	パワーヨガ 橋詰 6/14			
15	水	かんたんヨガ 山浦	ベビーママヨガ 山浦 5/12		身体で遊ぼう 石合			
16	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3/7			
17	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 5/13	イブニングヨガ 大熊 5/13
18	土						イブニングヨガ 大熊 5/13	
19	日							
20	月	骨盤ヨガ 小宮山 5/12	ベビーママヨガ 小宮山 5/12	シニアヨガ 橋詰				パワーヨガ 橋詰 5/12
21	火		健康脳トレ体操 橋詰	貯筋トレ 橋詰	パワーヨガ 橋詰 7/14			
22	水	かんたんヨガ 山浦	ベビーママヨガ 山浦 6/12		身体で遊ぼう 石合			
23	木	休館日						
24	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 6/13	イブニングヨガ 大熊 6/13
25	土						イブニングヨガ 大熊 6/13	
26	日							
27	月	骨盤ヨガ 小宮山 6/12	ベビーママヨガ 小宮山 6/12	シニアヨガ 代講 小宮山				パワーヨガ 橋詰 6/12
28	火		健康脳トレ体操 橋詰	貯筋トレ 橋詰	パワーヨガ 橋詰 8/14			
29	水	かんたんヨガ 山浦	ベビーママヨガ 山浦 7/12		身体で遊ぼう 石合			
30	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4/7			
31	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 7/13	イブニングヨガ 大熊 7/13

※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。