

【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	火							
2	水							
3	木							
4	金							
5	土							
6	日							
7	月							
8	火							
9	水							
10	木	休館日						
11	金							
12	土							
13	日							
14	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			
15	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			
16	水	水中運動 ◆竹中		四泳法 中級 竹中	水中運動 竹中			
17	木							
18	金			アクアビクス 竹中	クロール/背泳ぎ 初級 竹中			
19	土							
20	日							
21	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			
22	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			
23	水	水中運動 ◆竹中		四泳法 中級 竹中	水中運動 竹中			
24	木	休館日						
25	金			アクアビクス 竹中	クロール/背泳ぎ 初級 竹中			
26	土							
27	日							
28	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			
29	火	昭和の日						
30	水	水中運動 ◆竹中		四泳法 中級 竹中	水中運動 竹中			

※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	火							
2	水							
3	木							
4	金							
5	土							
6	日							
7	月	骨盤ヨガ 小宮山 1/13	ベビーママヨガ 小宮山 1/13	シニアヨガ 橋詰				パワーヨガ 橋詰 1/13
8	火		健康脳トレ体操 橋詰	貯筋トレ 橋詰	パワーヨガ 橋詰 1/12			
9	水	かんたんヨガ ◆竹内	ベビーママヨガ ◆竹内 1/13	若返り筋を鍛えよう 滝沢				
10	木	休館日						
11	金	ストレッチ 児平		かんたん体操 峰村	◆Wの刺激 峰村 1/14		ボディシェイプ 太田 1/14	イブニングヨガ 大熊 1/14
12	土						イブニングヨガ 大熊 1/13	
13	日							
14	月	骨盤ヨガ 小宮山 2/13	ベビーママヨガ 小宮山 2/13	シニアヨガ 橋詰				パワーヨガ 橋詰 2/13
15	火		健康脳トレ体操 橋詰	貯筋トレ 橋詰	パワーヨガ 橋詰 2/12			
16	水	かんたんヨガ ◆竹内	ベビーママヨガ ◆竹内 2/13	若返り筋を鍛えよう 滝沢				
17	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			
18	金	ストレッチ 児平		かんたん体操 峰村	◆Wの刺激 峰村 2/14		ボディシェイプ 太田 2/14	イブニングヨガ 大熊 2/14
19	土						イブニングヨガ 大熊 2/13	
20	日							
21	月	骨盤ヨガ 小宮山 3/13	ベビーママヨガ 小宮山 3/13	シニアヨガ 橋詰				パワーヨガ 橋詰 3/13
22	火		健康脳トレ体操 橋詰	貯筋トレ 橋詰	パワーヨガ 橋詰 3/12			
23	水	かんたんヨガ 休講 ◆竹内	ベビーママヨガ 代講 小宮山 3/13	若返り筋を鍛えよう 滝沢				
24	木	休館日						
25	金	ストレッチ 児平		かんたん体操 峰村	◆Wの刺激 峰村 3/14		ボディシェイプ 太田 3/14	イブニングヨガ 大熊 3/14
26	土						イブニングヨガ 大熊 3/13	
27	日							
28	月	骨盤ヨガ 小宮山 4/13	ベビーママヨガ 小宮山 4/13	シニアヨガ 橋詰				パワーヨガ 橋詰 4/13
29	火	昭和の日						
30	水	かんたんヨガ ◆竹内	ベビーママヨガ ◆竹内 4/13	若返り筋を鍛えよう 滝沢				

※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。