

【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	木	スイムトレーニング 上級 丹下	フインスイミング 上級 丹下	やさしいフィン スイミング 丹下				
2	金			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 1/11
3	土	憲法記念日						
4	日	みどりの日						
5	月	こどもの日						
6	火	振替休日						
7	水	水中運動 ◆竹中		四泳法 中級 竹中	水中運動 竹中		キッズA1/5 ジュニアA1/5	
8	木	休館日						
9	金	ベビー教室(1・2・3歳) 和田 1/9	ベビー教室(0・1歳) 和田 1/9	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 2/11
10	土							
11	日							
12	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			
13	火	ベビー教室(1・2・3歳) 高松 1/9	ベビー教室(0・1歳) 高松 1/9	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
14	水	水中運動 ◆竹中		四泳法 中級 竹中	水中運動 竹中		ジュニアC1/5	
15	木						キッズB1/5 ジュニアB1/5	
16	金	ベビー教室(1・2・3歳) 和田 2/9	ベビー教室(0・1歳) 和田 2/9	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 3/11
17	土							
18	日							
19	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			
20	火	ベビー教室(1・2・3歳) 高松 2/9	ベビー教室(0・1歳) 高松 2/9	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
21	水	水中運動 ◆竹中		四泳法 中級 竹中	水中運動 竹中		キッズA2/5 ジュニアA2/5	
22	木	休館日						
23	金	ベビー教室(1・2・3歳) 和田 3/9	ベビー教室(0・1歳) 和田 3/9	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 4/11
24	土							
25	日							
26	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			
27	火	ベビー教室(1・2・3歳) 高松 3/9	ベビー教室(0・1歳) 高松 3/9	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
28	水	水中運動 ◆竹中		四泳法 中級 竹中	水中運動 竹中		ジュニアC2/5	
29	木	スイムトレーニング 上級 丹下	フインスイミング 上級 丹下	やさしいフィン スイミング 丹下			キッズB2/5 ジュニアB2/5	
30	金	ベビー教室(1・2・3歳) 和田 4/9	ベビー教室(0・1歳) 和田 4/9	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 5/11
31	土							

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