

【6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	日							
2	月	若返りストレッチ 休講 齋藤	四泳法 中級 休講 齋藤		アクアビクス 橋詰			
3	火	ベビー教室(1・2・3歳) 高松 4/9	ベビー教室(0・1歳) 高松 4/9	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 休講 西川
4	水	水中運動 ◆竹中		四泳法 中級 竹中	水中運動 竹中		キッズA3/5 ジュニアA3/5	
5	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B3/5 ジュニアB3/5	
6	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 6/11
7	土							
8	日							
9	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			
10	火	ベビー教室(1・2・3歳) 高松 5/9	ベビー教室(0・1歳) 高松 5/9	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
11	水	水中運動 ◆竹中		四泳法 中級 竹中	水中運動 竹中		ジュニアC3/5	
12	木	休館日						
13	金	ベビー教室(1・2・3歳) 和田 5/9	ベビー教室(0・1歳) 和田 5/9	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 7/11
14	土							
15	日							
16	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			
17	火	ベビー教室(1・2・3歳) 高松 6/9	ベビー教室(0・1歳) 高松 6/9	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
18	水	水中運動 ◆竹中		四泳法 中級 竹中	水中運動 竹中		キッズA4/5 ジュニアA4/5	
19	木						キッズB4/5 ジュニアB4/5	
20	金	ベビー教室(1・2・3歳) 和田 6/9	ベビー教室(0・1歳) 和田 6/9	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 8/11
21	土							
22	日							
23	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			
24	火	ベビー教室(1・2・3歳) 高松 7/9	ベビー教室(0・1歳) 高松 7/9	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
25	水	水中運動 ◆竹中		四泳法 中級 竹中	水中運動 竹中		ジュニアC4/5	
26	木	休館日						
27	金	ベビー教室(1・2・3歳) 和田 7/9	ベビー教室(0・1歳) 和田 7/9	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 9/11
28	土							
29	日							
30	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			

※祝祭日は休講となります。

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

※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。