

【7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	ベビー教室(1・2・3歳) 高松 8/9	ベビー教室(0・1歳) 高松 8/9	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
2	水	水中運動 ◆竹中		四泳法 中級 竹中	水中運動 竹中		キッズA5/5 ジュニアA5/5	
3	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B5/5 ジュニアB5/5	
4	金	ベビー教室(1・2・3歳) 和田 8/9	ベビー教室(0・1歳) 和田 8/9	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 10/11
5	土							
6	日							
7	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			
8	火	ベビー教室(1・2・3歳) 高松 9/9	ベビー教室(0・1歳) 高松 9/9	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
9	水	水中運動 ◆竹中		四泳法 中級 竹中	水中運動 竹中		ジュニアC5/5	
10	木	休館日						
11	金	ベビー教室(1・2・3歳) 和田 9/9	ベビー教室(0・1歳) 和田 9/9	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 11/11
12	土							
13	日							
14	月							
15	火							
16	水							
17	木							
18	金							
19	土							
20	日							
21	月							
22	火							
23	水							
24	木							
25	金							
26	土							
27	日							
28	月							
29	火							
30	水							
31	木							

※祝祭日は休講となります。

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

※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。