

【9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	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			
2	火	ベビー教室(1・2・3歳) 高松 1/12	ベビー教室(0・1歳) 高松 1/12	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
3	水	水中運動 竹中		四泳法 中級 竹中	水中運動 竹中		キッズA1/7 ジュニアA1/7	
4	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B1/7 ジュニアB1/7	
5	金	ベビー教室(1・2・3歳) 和田 1/12	ベビー教室(0・1歳) 和田 1/12	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 1/13
6	土							
7	日							
8	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			
9	火	ベビー教室(1・2・3歳) 高松 2/12	ベビー教室(0・1歳) 高松 9/12	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
10	水	水中運動 竹中		四泳法 中級 竹中	水中運動 竹中		ジュニアC1/6	
11	木	休館日						
12	金	ベビー教室(1・2・3歳) 和田 2/12	ベビー教室(0・1歳) 和田 2/12	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 2/13
13	土							
14	日							
15	月	敬老の日						
16	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
17	水	水中運動 竹中		四泳法 中級 竹中	水中運動 竹中		キッズA2/7 ジュニアA2/7	
18	木						キッズB2/7 ジュニアB2/7	
19	金	ベビー教室(1・2・3歳) 和田 3/12	ベビー教室(0・1歳) 和田 3/12	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 3/13
20	土							
21	日							
22	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			
23	火	秋分の日						
24	水	水中運動 竹中		四泳法 中級 竹中	水中運動 竹中		ジュニアC2/6	
25	木	休館日						
26	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 4/13
27	土							
28	日							
29	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			
30	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

※祝祭日は休講となります。

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

※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。