

【11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	土							
2	日							
3	月	文化の日						
4	火	ベビー教室(1・2・3歳) 高松 7/12	ベビー教室(0・1歳) 高松 7/12	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
5	水	水中運動 竹中		四泳法 中級 竹中	水中運動 竹中		キッズA5/7 ジュニアA5/7	
6	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B5/7 ジュニアB5/7	
7	金	ベビー教室(1・2・3歳) 和田 8/12	ベビー教室(0・1歳) 和田 8/12	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 8/13
8	土							
9	日							
10	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			
11	火	ベビー教室(1・2・3歳) 高松 8/12	ベビー教室(0・1歳) 高松 8/12	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
12	水	水中運動 竹中		四泳法 中級 竹中	水中運動 竹中		ジュニアC4/6	
13	木	休館日						
14	金	ベビー教室(1・2・3歳) 和田 9/12	ベビー教室(0・1歳) 和田 9/12	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 9/13
15	土							
16	日							
17	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			
18	火	ベビー教室(1・2・3歳) 高松 9/12	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
19	水	水中運動 竹中		四泳法 中級 竹中	水中運動 竹中		キッズA6/7 ジュニアA6/7	
20	木						キッズB6/7 ジュニアB6/7	
21	金	ベビー教室(1・2・3歳) 和田 10/12	ベビー教室(0・1歳) 和田 10/12	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 10/13
22	土							
23	日							
24	月	勤労感謝の日						
25	火	ベビー教室(1・2・3歳) 高松 10/12	ベビー教室(0・1歳) 高松 10/12	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
26	水	水中運動 竹中		四泳法 中級 竹中	水中運動 竹中		ジュニアC5/6	
27	木	休館日						
28	金	ベビー教室(1・2・3歳) 和田 11/12	ベビー教室(0・1歳) 和田 11/12	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 11/13
29	土							
30	日							

※祝祭日は休講となります。

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

※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。