

【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	phinsイミング 上級 丹下	やさしいфин 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				
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	イノーブクヨリ 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。