

【12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 11/12	ベビー教室(0・1歳) 高松 11/12	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A7/7 ジュニアA7/7	
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B7/7 ジュニアB7/7	
5	金	ベビー教室(1・2・3歳) 和田 12/12	ベビー教室(0・1歳) 和田 12/12	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 12/13
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 12/12	ベビー教室(0・1歳) 高松 12/12	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C6/6	
11	木	休館日						
12	金			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 13/13
13	土							
14	日							
15	月							
16	火							
17	水							
18	木							
19	金							
20	土							
21	日							
22	月							
23	火							
24	水							
25	木	休館日						
26	金							
27	土							
28	日	年末休館日						
29	月	年末休館日						
30	火	年末休館日						
31	水	年末休館日						

※祝祭日は休講となります。

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

※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。