

# 【2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 日							
2 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			
3 火	ベビー教室(1・2・3歳) 高松 5/10	ベビー教室(0・1歳) 高松 5/10	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
4 水	水中運動 竹中		四泳法 中級 竹中	水中運動 竹中		キッズA3/5 ジュニアA3/5	
5 木						キッズB3/5 ジュニアB3/5	
6 金	ベビー教室(1・2・3歳) 和田 5/10	ベビー教室(0・1歳) 和田 5/10	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 5/10
7 土							
8 日							
9 月	若返りストレッチ 齋藤	四泳法 中級 齋藤		<del>アクアビクス 橋詰</del>			
10 火	ベビー教室(1・2・3歳) 高松 6/10	ベビー教室(0・1歳) 高松 6/10	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
11 水	建国記念の日						
12 木	休館日						
13 金	ベビー教室(1・2・3歳) 和田 6/10	ベビー教室(0・1歳) 和田 6/10	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 6/10
14 土							
15 日							
16 月	若返りストレッチ 齋藤	四泳法 中級 齋藤		アクアビクス 代講 齋藤			
17 火	ベビー教室(1・2・3歳) 高松 7/10	ベビー教室(0・1歳) 高松 7/10	<del>平泳ぎ/バタフライ 初級 太田</del>	<del>楽しい スイムトレーニング 太田</del>			スイムトレーニング 西川
18 水	水中運動 竹中		四泳法 中級 竹中	水中運動 竹中		キッズA4/5 ジュニアA4/5	
19 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B4/5 ジュニアB4/5	
20 金	ベビー教室(1・2・3歳) 和田 7/10	ベビー教室(0・1歳) 和田 7/10	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 7/10
21 土							
22 日							
23 月	天皇誕生日						
24 火	ベビー教室(1・2・3歳) 高松 8/10	ベビー教室(0・1歳) 高松 8/10	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
25 水	水中運動 竹中		四泳法 中級 竹中	水中運動 竹中		ジュニアC3/4	
26 木	休館日						
27 金	ベビー教室(1・2・3歳) 和田 8/10	ベビー教室(0・1歳) 和田 8/10	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 8/10
28 土							

※祝祭日は休講となります。

# 【2月】月間教室予定表 (フロア)

		10:10	11:00	13:00	14:00	16:00	18:00	19:00
1	日							
2	月	骨盤ヨガ 小宮山 4/8	ベビーママヨガ 小宮山 4/8	シニアヨガ 橋詰				
3	火			貯筋トレ 橋詰	パワーヨガ 橋詰 5/10			
4	水	かんたんヨガ 竹内	ベビーママヨガ 竹内 5/8	◆若返り筋を鍛えよう 滝沢				パワーヨガ 吉野 4/8
5	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3/5	◆心も体もスッキリヨ ガ 長井		
6	金	ストレッチ 児平		かんたん体操 峰村	Wの刺激 峰村 5/10		ボディシェイプ 太田 5/10	イブニングヨガ 大熊 5/10
7	土						イブニングヨガ 大熊 5/10	
8	日							
9	月	骨盤ヨガ 小宮山 5/8	ベビーママヨガ 小宮山 5/8	シニアヨガ 代講 小宮山				
10	火			<del>貯筋トレ 休講 橋詰</del>	<del>パワーヨガ 休講 橋詰 6/10</del>			
11	水	建国記念の日						
12	木	休館日						
13	金	ストレッチ 児平		かんたん体操 峰村	Wの刺激 峰村 6/10		ボディシェイプ 太田 6/10	イブニングヨガ 大熊 6/10
14	土						イブニングヨガ 大熊 6/10	
15	日							
16	月	骨盤ヨガ 小宮山 6/8	ベビーママヨガ 小宮山 6/8	<del>シニアヨガ 休講 橋詰</del>				
17	火			<del>貯筋トレ 休講 橋詰</del>	<del>パワーヨガ 休講 橋詰 7/10</del>			
18	水	かんたんヨガ 竹内	ベビーママヨガ 竹内 6/8	◆若返り筋を鍛えよう 滝沢				パワーヨガ 吉野 5/8
19	木	ピラティス& コンディショニング 休講 青木			姿勢改善ヨガ 山浦4/5	◆心も体もスッキリヨ ガ 長井		
20	金	ストレッチ 代講 高松		かんたん体操 峰村	Wの刺激 峰村 7/10		ボディシェイプ 太田 7/10	イブニングヨガ 大熊 7/10
21	土						イブニングヨガ 大熊 7/10	
22	日							
23	月	天皇誕生日						
24	火			<del>貯筋トレ 休講 橋詰</del>	<del>パワーヨガ 休講 橋詰 8/10</del>			
25	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 6/8
26	木	休館日						
27	金	ストレッチ 児平		かんたん体操 峰村	Wの刺激 峰村 8/10		ボディシェイプ 太田 8/10	イブニングヨガ 大熊 8/10
28	土						イブニングヨガ 大熊 8/10	

※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。

◆ 若返り筋を鍛えようは13:30~14:30までの教室となります。