

【3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 代講 齋藤			
3 火	ベビー教室(1・2・3歳) 高松 9/10	ベビー教室(0・1歳) 高松 9/10	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 休講 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A5/5 ジュニアA5/5	
5 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B5/5 ジュニアB5/5	
6 金	ベビー教室(1・2・3歳) 和田 9/10	ベビー教室(0・1歳) 和田 9/10	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 9/10
7 土							
8 日							
9 月	若返りストレッチ 齋藤	四泳法 中級 齋藤		アクアビクス 休講 橋詰			
10 火	ベビー教室(1・2・3歳) 高松 10/10	ベビー教室(0・1歳) 高松 10/10	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	水中運動 竹中		四泳法 中級 竹中	水中運動 竹中		ジュニアC4/4	
12 木	休館日						
13 金	ベビー教室(1・2・3歳) 和田 10/10	ベビー教室(0・1歳) 和田 10/10	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 10/10
14 土							
15 日							
16 月							
17 火							
18 水							
19 木							
20 金	春分の日						
21 土							
22 日							
23 月							
24 火							
25 水							
26 木	休館日						
27 金							
28 土							
29 日							
30 月							
31 火							

※祝祭日は休講となります。

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

※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。