

【4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	水								
2	木								
3	金								
4	土								
5	日								
6	月								
7	火								
8	水								
9	木	休館日							
10	金								
11	土								
12	日								
13	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				
14	火	ベビー教室(1・2・3歳) 高松 1/12	ベビー教室(0・1歳) 高松 1/12	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				
15	水	水中運動 竹中		四泳法 中級 竹中	水中運動 竹中		キッズA1/6 ジュニアA1/6	◆スイムトレーニング 西川	
16	木						キッズB1/6 ジュニアB1/6		
17	金	ベビー教室(1・2・3歳) 和田 1/12	ベビー教室(0・1歳) 和田 1/12	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 1/14	
18	土								
19	日								
20	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				
21	火	ベビー教室(1・2・3歳) 高松 2/12	ベビー教室(0・1歳) 高松 2/12	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				
22	水	水中運動 竹中		四泳法 中級 竹中	水中運動 竹中		ジュニアC1/6	◆スイムトレーニング 西川	
23	木	休館日							
24	金	ベビー教室(1・2・3歳) 和田 2/12	ベビー教室(0・1歳) 和田 2/12	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 2/14	
25	土								
26	日								
27	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				
28	火	ベビー教室(1・2・3歳) 高松 3/12	ベビー教室(0・1歳) 高松 3/12	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				
29	水	昭和の日							
30	木	スイムトレーニング 土級 丹下	フィンスイミング 土級 丹下	やさしいフィ スイミング 丹下					

※祝祭日は休講となります。

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

※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。