

【5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	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 3/14
2	土							
3	日	憲法記念日						
4	月	みどりの日						
5	火	こどもの日						
6	水	振替休日						
7	木		◆フインスイミング 上級 竹中	◆やさしいフィン スイミング 竹中				
8	金	ベビー教室(1・2・3歳) 和田 3/12	ベビー教室(0・1歳) 和田 3/12	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 4/14
9	土							
10	日							
11	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			
12	火	ベビー教室(1・2・3歳) 高松 4/12	ベビー教室(0・1歳) 高松 4/12	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			
13	水	水中運動 竹中		四泳法 中級 竹中	水中運動 竹中		ジュニアC2/6	◆スイムトレーニング 西川
14	木	休館日						
15	金	ベビー教室(1・2・3歳) 和田 4/12	ベビー教室(0・1歳) 和田 4/12	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 5/14
16	土							
17	日							
18	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			
19	火	ベビー教室(1・2・3歳) 高松 5/12	ベビー教室(0・1歳) 高松 5/12	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			
20	水	水中運動 竹中		四泳法 中級 竹中	水中運動 竹中		キッズA2/6 ジュニアA2/6	◆スイムトレーニング 西川
21	木		◆フインスイミング 上級 竹中	◆やさしいフィン スイミング 竹中			キッズB2/6 ジュニアB2/6	
22	金	ベビー教室(1・2・3歳) 和田 5/12	ベビー教室(0・1歳) 和田 5/12	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 6/14
23	土							
24	日							
25	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			
26	火	ベビー教室(1・2・3歳) 高松 6/12	ベビー教室(0・1歳) 高松 6/12	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			
27	水	水中運動 竹中		四泳法 中級 竹中	水中運動 竹中		ジュニアC3/6	◆スイムトレーニング 西川
28	木	休館日						
29	金	ベビー教室(1・2・3歳) 和田 6/12	ベビー教室(0・1歳) 和田 6/12	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 7/14
30	土							
31	日							

※祝祭日は休講となります。

【5月】月間教室予定表（フロア）

		10:10	11:00	13:00	14:00	◆15:00	18:00	19:00
1	金	ストレッチ 児平		かんたん体操 峰村	Wの刺激 峰村 3/14		ボディシェイプ 太田 3/14	イブニングヨガ 大熊 3/14
2	土						イブニングヨガ 大熊 3/13	
3	日	憲法記念日						
4	月	みどりの日						
5	火	こどもの日						
6	水	振替休日						
7	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2/6	心も体もスッキリヨガ 長井		
8	金	ストレッチ 児平		かんたん体操 峰村	Wの刺激 峰村 4/14		ボディシェイプ 体講 太田 4/14	イブニングヨガ 大熊 4/14
9	土						イブニングヨガ 大熊 4/13	
10	日							
11	月	骨盤ヨガ 小宮山 4/13	ベビーママヨガ 小宮山 4/12	シニアヨガ 橋詰				
12	火			貯筋トレ 橋詰	パワーヨガ 橋詰 4/13			
13	水	かんたんヨガ 竹内	ベビーママヨガ 竹内 3/12	若返り筋を鍛えよう 滝沢				パワーヨガ 吉野 3/12
14	木	休館日						
15	金	ストレッチ 児平		かんたん体操 峰村	Wの刺激 峰村 5/14		ボディシェイプ 太田 5/14	イブニングヨガ 大熊 5/14
16	土						イブニングヨガ 大熊 5/13	
17	日							
18	月	骨盤ヨガ 小宮山 5/13	ベビーママヨガ 小宮山 5/12	シニアヨガ 橋詰				
19	火			貯筋トレ 橋詰	パワーヨガ 橋詰 5/13			
20	水	かんたんヨガ 竹内	ベビーママヨガ 竹内 5/12	若返り筋を鍛えよう 滝沢				パワーヨガ 吉野 4/12
21	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3/6	心も体もスッキリヨガ 長井		
22	金	ストレッチ 児平		かんたん体操 峰村	Wの刺激 峰村 6/14		ボディシェイプ 太田 6/14	イブニングヨガ 大熊 6/14
23	土						イブニングヨガ 大熊 6/13	
24	日							
25	月	骨盤ヨガ 小宮山 6/13	ベビーママヨガ 小宮山 6/12	シニアヨガ 橋詰				
26	火			貯筋トレ 橋詰	パワーヨガ 橋詰 6/13			
27	水	かんたんヨガ 竹内	ベビーママヨガ 竹内 5/12	若返り筋を鍛えよう 滝沢				パワーヨガ 吉野 5/12
28	木	休館日						
29	金	ストレッチ 児平		かんたん体操 峰村	Wの刺激 峰村 7/14		ボディシェイプ 太田 7/14	イブニングヨガ 大熊 7/14
30	土						イブニングヨガ 大熊 7/13	
31	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。

◆※注:心も体もスッキリヨガは15:30~16:20までの教室になります。