

# 【6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 7/12	ベビー教室(0・1歳) 高松 7/12	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				
3	水	水中運動 竹中		四泳法 中級 竹中	水中運動 竹中		キッズA3/6 ジュニアA3/6	◆スイムトレーニング 西川	
4	木		◆フィンスイミング 上級 竹中	◆やさしいフィン スイミング 竹中			キッズB3/6 ジュニアB3/6		
5	金	ベビー教室(1・2・3歳) 和田 7/12	ベビー教室(0・1歳) 和田 7/12	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 8/14	
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 8/12	ベビー教室(0・1歳) 高松 8/12	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				
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C4/6	◆スイムトレーニング 西川	
11	木	休館日							
12	金	ベビー教室(1・2・3歳) 和田 8/12	ベビー教室(0・1歳) 和田 8/12	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 9/14	
13	土								
14	日								
15	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				
16	火	ベビー教室(1・2・3歳) 高松 9/12	ベビー教室(0・1歳) 高松 9/12	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				
17	水	水中運動 休講 竹中		四泳法 中級 竹中	水中運動 竹中		キッズA4/6 ジュニアA4/6	◆スイムトレーニング 西川	
18	木		◆フィンスイミング 上級 竹中	◆やさしいフィン スイミング 竹中			キッズB4/6 ジュニアB4/6		
19	金	ベビー教室(1・2・3歳) 和田 9/12	ベビー教室(0・1歳) 和田 9/12	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 10/14	
20	土								
21	日								
22	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				
23	火	ベビー教室(1・2・3歳) 高松 10/12	ベビー教室(0・1歳) 高松 10/12	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				
24	水	水中運動 竹中		四泳法 中級 竹中	水中運動 竹中		ジュニアC5/6	◆スイムトレーニング 西川	
25	木	休館日							
26	金	ベビー教室(1・2・3歳) 和田 10/12	ベビー教室(0・1歳) 和田 10/12	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 11/14	
27	土								
28	日								
29	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				
30	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				

※祝祭日は休講となります。

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

※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。

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。