

【7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	水中運動 竹中		四泳法 中級 竹中	水中運動 竹中		キッズA5/6 ジュニアA5/6	◆スイムトレーニング 西川	
2	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B5/6 ジュニアB5/6		
3	金	ベビー教室(1・2・3歳) 和田 11/12	ベビー教室(0・1歳) 和田 11/12	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 12/14	
4	土								
5	日								
6	月	若返りストレッチ 休講 齋藤	四泳法 中級 休講 齋藤		アクアビクス 橋詰				
7	火	ベビー教室(1・2・3歳) 高松 12/12	ベビー教室(0・1歳) 高松 12/12	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				
8	水	水中運動 竹中		四泳法 中級 竹中	水中運動 竹中		ジュニアC6/6	◆スイムトレーニング 西川	
9	木	休館日							
10	金	ベビー教室(1・2・3歳) 和田 12/12	ベビー教室(0・1歳) 和田 12/12	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 13/14	
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 橋詰				
14	火			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A6/6 ジュニアA6/6	◆スイムトレーニング 西川	
16	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B6/6 ジュニアB6/6		
17	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 14/14	
18	土								
19	日								
20	月								
21	火								
22	水								
23	木								
24	金								
25	土								
26	日								
27	月								
28	火								
29	水								
30	木								
31	金								

※祝祭日は休講となります。

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

※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。