

【9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	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			
2	水	水中運動 竹中		◆平泳ぎ/バタフライ 中上級 竹中	水中運動 竹中			スイムトレーニング 西川
3	木	◆クロール/背泳ぎ 中上級 竹中	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				
4	金			アクアビクス 竹中	◆四泳法 中級 竹中			水中ダイエット 齋藤 1/13
5	土							
6	日							
7	月	若返りストレッチ 齋藤	◆クロール/背泳ぎ 初級 齋藤	◆水慣れ初心者 齋藤 1/10	アクアビクス 休講 橋詰			
8	火	ベビー教室(1・2・3歳) 高松 1/10	ベビー教室(0・1歳) 高松 1/10	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			
9	水	水中運動 竹中		◆平泳ぎ/バタフライ 中上級 竹中	水中運動 竹中		ジュニアC1/5	スイムトレーニング 西川
10	木	休館日						
11	金	ベビー教室(1・2・3歳) 和田 1/10	ベビー教室(0・1歳) 和田 1/10	アクアビクス 竹中	◆四泳法 中級 竹中			水中ダイエット 齋藤 2/13
12	土							
13	日							
14	月	若返りストレッチ 齋藤	◆クロール/背泳ぎ 初級 齋藤	◆水慣れ初心者 齋藤 2/10	アクアビクス 休講 橋詰			
15	火	ベビー教室(1・2・3歳) 高松 2/10	ベビー教室(0・1歳) 高松 2/10	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			
16	水	水中運動 竹中		◆平泳ぎ/バタフライ 中上級 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
17	木	◆クロール/背泳ぎ 中上級 竹中	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B1/6 ジュニアB1/6	
18	金	ベビー教室(1・2・3歳) 和田 2/10	ベビー教室(0・1歳) 和田 2/10	アクアビクス 竹中	◆四泳法 中級 竹中			水中ダイエット 齋藤 3/13
19	土							
20	日							
21	月	敬老の日						
22	火	国民の休日						
23	水	秋分の日						
24	木	休館日						
25	金	ベビー教室(1・2・3歳) 和田 3/10	ベビー教室(0・1歳) 和田 3/10	アクアビクス 竹中	◆四泳法 中級 竹中			水中ダイエット 齋藤 4/13
26	土							
27	日							
28	月	若返りストレッチ 齋藤	◆クロール/背泳ぎ 初級 齋藤	◆水慣れ初心者 齋藤 1/10	アクアビクス 休講 橋詰			
29	火	ベビー教室(1・2・3歳) 高松 3/10	ベビー教室(0・1歳) 高松 3/10	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			
30	水	水中運動 竹中		◆平泳ぎ/バタフライ 中上級 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

※祝祭日は休講となります。

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

※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。