

【10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	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B2/6 ジュニアB2/6	
2	金	ベビー教室(1・2・3歳) 和田 4/10	ベビー教室(0・1歳) 和田 4/10	アクアビクス 竹中	◆四泳法 中級 竹中			水中ダイエット 齋藤 5/13
3	土							
4	日							
5	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 4/10	アクアビクス 休講 橋詰			
6	火	ベビー教室(1・2・3歳) 高松 4/10	ベビー教室(0・1歳) 高松 4/10	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			
7	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A3/6 ジュニアA3/6	スイムトレーニング 西川
8	木	休館日						
9	金	ベビー教室(1・2・3歳) 和田 5/10	ベビー教室(0・1歳) 和田 5/10	アクアビクス 竹中	◆四泳法 中級 竹中			水中ダイエット 齋藤 6/13
10	土							
11	日							
12	月	スポーツの日 イベント アクア秋まつり						
13	火	臨時休館						
14	水							
15	木							
16	金							
17	土							
18	日							
19	月							
20	火							
21	水							
22	木							
23	金							
24	土							
25	日							
26	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 5/10	アクアビクス 休講 橋詰			
27	火	ベビー教室(1・2・3歳) 高松 5/10	ベビー教室(0・1歳) 高松 5/10	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			
28	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C2/5	スイムトレーニング 西川
29	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B3/6 ジュニアB3/6	
30	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 7/13
31	土							

※祝祭日は休講となります。

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

※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。