

平成30年度 教室タイムスケジュール

平成30年7月1日～

曜日	時間	10		11		12		13		14		15		16		17		18		19		20		21	
			30		30		30		30		30		30		30		30		30		30		30		30
火	プール		初心者 石川		初級 石川		中級B 大塚		中級A 大塚						ひよこ スイミング		めだか教室		いるか教室		アクアビクス 永井				
	多目的		ダンベル体操 石原		フラダンス 阿部				バランスヨガ 大工原				ピラティス 大熊		ZUMBA 大熊			簡単エアロ& 筋トレ 永井				ムーブストレッチ 松村			
水	プール		初級 中村		中級Bスペシャ ル 中村		中級A 猪野		初級 猪野		上級者 猪野		幼児アクア (年少・中)				めだか教室		いるか教室		中級A 白岩				
	多目的		エアロビクス 一筆		太極拳 新井		やさしい太極 拳 新 井		骨盤調整ヨガ 田口					ヒップホップ (年少～)		ヒップホップ (小年生)							気 功 新井		
木	プール		親子教室 荒木		中級B 齋藤里奈子		中級A 平/バタ 齋藤里奈子		アクアビクス 茂木						ひよこ スイミング		めだか教室		いるか教室		上級 白岩				
	多目的		ムーブストレッチ 松村		ゆっくりムーブ 松村			バランスヨガ 大工原				気 功 新井		ZUMBA GOLD 大熊		BOKWA 大熊						エアロビクス 永井			
金	プール		アクアビクス 永井		中級A 猪野		中級A 平/バタ 猪野		上級者 猪野					幼児アクア (年長)			めだか教室		いるか教室		アクアビクス 一筆				
	多目的		ムーブストレッチ 松村		ゆっくりムーブ 松村			アンチエイジング ストレッチ 中里				やさしいピラティ ス 村山					キッズエアロ 一筆(年少以上)					アンチエイジング ストレッチ 中里			
土	プール		アクアビクス 茂木											ひよこ スイミング		めだか		いるか教室		いるか 上級教室					
	多目的		筋トレ&ヨガ 一筆		きれいになるヨ ガ 村山		腰椎・骨盤調整 体操 村山															美・姿勢ヨガ 高井			
日	プール				ワンポイント アドバイス																				
	多目的		リラックスヨガ 村山																			ムーブストレッチ 松村			