

平成27年度 教室タイムスケジュール

平成27年4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
月	プール												
	多目的												
火	プール		初心者	初級者	初級者Ⅱ	中級B	中級A		幼/小 スイミング	めだか教室	いるか教室	アクアピクス	
	多目的		ダンベル体操	フラダンス1	フラダンス2							ムーブストレッチ	
水	プール		初心者	初級者	中級B	中級A	上級		幼児アクア (年中)	めだか教室	いるか教室	中級A	
	多目的		エアロビクス	太極拳1	太極拳2	骨盤調整ヨガ		ヒップホップ (幼児)	ヒップホップ (1～3年生)	ヒップホップ (4年生以上)		気功	
木	プール		親子教室	中級B	初平ぎ	流水シェイプ		幼/小 スイミング	めだか教室	いるか教室	上級		
	多目的		ムーブストレッチ	ゆっくりムーブ		バランスヨガ						エアロビクス	
金	プール		アクアピクス	中級者A	初バタフライ	上級者		幼児アクア (年長)	めだか教室	いるか教室	流水シェイプ		
	多目的		ムーブストレッチ	ゆっくりムーブ		アンチエイジング ストレッチ				キッズエアロ		アンチエイジング ストレッチ	
土	プール		流水浴						いるか 上級 (16:40～)	いるか 上級 (17:40～)			
	多目的		ストレッチ ヨガ	スローフロー ヨガ								骨盤調整ヨガ	
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										