④月 週間スケジュール

月

メインプール
- 保育園
- 初級 背泳ぎ ／ 初級 平泳ぎ
- エンドレス ／ ビート
- マタニティー
- 上級
- 初中級
- 中級
- 一般開放
- おまかせアクア〔MIHO〕
- 子供
- 選手
- 45 15 45：中級 ／ 上級
- 初級

おまかせアクア
4月中 休講になります

サブプール
- メディカル〔川本〕
- 子供
- アクアスロン

スタジオ1F
- エアロ&筋コンディショニング〔二宮〕
- 骨盤調整ストレッチ〔二宮〕
- 美・リラクゼーション〔柳〕
- 社交ダンス（中級）〔長井〕
- 社交ダンス〔長井〕
- ジュニア社交ダンス〔長井〕
- ふみ台エアロ〔石川〕
- HIPHOP〔脇〕

スタジオ3F
- ヒップホップ入門〔二川〕
- ラテンエアロ〔二川〕
- メンタル・ボディケア〔長井〕
- アクアスロン〔長野〕
- ブレイクダンス〔小石川〕

ラテンエアロ
4/8から開始します

火

メインプール
- 保育園
- 初級
- 中級
- 上級
- 個人メドレー
- おまかせアクア〔田辺〕
- 初級 クロール ／ 初級 平泳ぎ
- 中級 平泳ぎ ／ 中級 クロール
- 初級 背泳ぎ
- お散歩
- 子供
- 一般開放
- ベビー
- 保育園 ／ 保育園
- 子供
- 選手
- 45 45：中級 クロール ／ 中級 背泳ぎ

サブプール
- 肩・腰・膝

スタジオ1F
- なれたらエアロ〔石川〕
- ステップ30〔石川〕
- フラダンス〔府川〕
- スマートコアEX〔田辺〕
- アロマストレッチ〔田辺〕
- バレエ（幼児）〔松下〕
- バレエ（Jr Ⅰ・Ⅱ・Ⅲ）〔松下〕
- バレエ（中学生）〔松下〕
- ヨーガ〔山崎〕

スタジオ3F
- バリューEXA〔MIHO〕
- ストレッチヨーガ〔安藤〕
- かんたん筋トレ＆ストレッチ
- はじめての社交ダンス〔長井〕
- キッズダンス〔脇〕

バリューEXA
4月中 休講になります

水

メインプール
- 保育園
- 中級 バタフライ
- お散歩
- 中級 背泳ぎ
- マタニティー
- メニューマスターズ
- 保育園
- 一般開放
- インナーマッスル〔西田〕
- マタニティー
- 子供
- 子供
- 選手
- リフレッシュアクア【西田】
- 初級（20:15～）
- メニューマスターズ
- 中級（20:15～）

サブプール
- わくわくウォーキング
- 子供

ZUMBA GOLD
代行の先生で実施します

スタジオ1F
- ストレッチ
- ウエストバランスシェイプ〔柳〕
- ZUMBA GOLD〔代行〕
- ZUMBA 井上（代行）
- バレエ（Jr Ⅱ）〔秋山〕
- バレエ（Jr Ⅲ）〔秋山〕
- バレエ〔秋山〕

スタジオ3F
- なれたらエアロ〔奥津〕
- 美・骨活〔柳〕
- 気功〔柳〕
- 美姿勢エアロ〔柳〕
- 美リラクゼーション 19:10～〔柳〕

木

メインプール
- 保育園 ／ 保育園
- 初級
- 上級
- 中級
- 中上級
- ひきしめアクア45【石川】
- 一般開放
- 保育園 ／ 保育園
- 子供
- 選手
- 初中級
- 中上級

サブプール
- メディカルシニア【川本】

スタジオ1F
- ステップ45〔石川〕
- 骨盤エクササイズ45〔石川〕
- はじめてエアロ〔石川〕
- 報徳体育教室 ／ 報徳体育教室 ／ 報徳体育教室
- 骨盤エクササイズ60〔石川〕
- ステップ60〔石川〕

スタジオ3F
- 骨格調整ピラティス〔小室〕
- らくらくヨガ＆ボディーケア〔寒竹〕
- キッズファイトボクシング〔長野〕

金

メインプール
- 保育園
- 中級 平泳ぎ ／ 中級 バタフライ ／ ひきしめウォーキング
- ワークセンター
- 初級
- マスターズ
- 一般開放
- 初級 クロール ／ 初級 平泳ぎ ／ 初級 バタフライ
- 保育園
- おまかせアクア 石川（代行）
- お散歩
- 子供
- 選手
- 45 45：初級 ／ 上級

サブプール
- 肩・腰・膝
- 子供

スタジオ1F
- 保育園体操教室
- はじめてエアロ〔奥津〕
- ストレッチ
- チアダンス〔井上〕
- チアダンス〔井上〕
- はじめてエアロ〔石川〕
- ボディーメイクサーキット〔石川〕
- 骨盤ストレッチ30〔石川〕

スタジオ3F
- ひきしめエアロ〔奥津〕
- リラックスYOGA〔柳〕
- enjoyエアロ〔柳〕
- おなかエクササイズ〔柳〕
- 自力整体〔柳〕
- アロマリフレッシュYOGA〔柳〕

土

メインプール
- 選手
- 中級
- メニューマスターズ
- 子供
- 初級
- 初中級
- ハンディー
- 一般開放
- 子供
- 親子
- マタニティー
- アクアスロン〔長野〕
- 選手
- ひきしめアクア【石川】
- 15 15：中級 バタフライ ／ 中級 平泳ぎ
- メニューマスターズ

バリューEXA
代行の先生で実施します

サブプール
- ベビー
- 子供
- アクアスロン〔長野〕

スタジオ1F
- ストレッチ
- バリューEXA〔代行〕
- バレエ（幼児）〔秋山〕
- バレエ（Jr Ⅰ）〔秋山〕
- バレエ（Jr Ⅱ）〔秋山〕
- バレエ（Jr Ⅲ）〔秋山〕
- なれたらエアロ〔石川〕

スタジオ3F
- 初めての太極拳〔柳〕
- 太極拳〔柳〕
- チアダンス〔木村〕
- ヨーガ〔渡邉〕
- アクアスロン〔長野〕
- アクアスロン〔長野〕

日

メインプール
- 選手
- メニューマスターズ
- 選手
- 脳トレアクア【井上】
- 子供

サブプール
- ベビー・親子

新：フィットネス ア・ラ・カ・ル・ト

スタジオ1F
- ラテンエアロ〔二川〕
- フィットネス ア・ラ・カ・ル・ト〔井上〕
- おまかせエアロ〔石川〕
- 骨盤エクササイズ〔石川〕

スタジオ3F

…4/16から変更となる箇所です