

令和元年度 教室開催 10月～12月スケジュール

曜日	クラス名	時間	定員	実施予定日													
				10月			11月			12月							
月	プール アクアウォーキング 水泳教室 中級～上級	9:00～9:55	15	7		21		4		18		2		16			
		11:00～11:55	15			21		4		18		2		16			
		12:00～12:55	15	7													
	スタジオ	バレトン	14:00～14:55	15	7		21		4		18		2		16		
	ステップ55	15:00～15:55	15	7		21		4		18		2		16			
	ZUMBA	20:00～20:55	15	7		21		4		18		2		16			
火	プール 水泳教室 初心者～中級	9:00～9:55	15	1	8	22	29	5	12	19	26	3	10	17	24		
		11:00～11:55	15		8	22	29	5	12	19	26	3	10	17	24		
		12:00～12:55	15	1													
	スタジオ	アクアウォーキング&ストレッチ	13:00～13:55	15	1	8	22	29	5	12	19	26	3	10	17	24	
		アクアズンバ	19:00～19:55	15	1	8	22	29	5	12	19	26	3	10	17	24	
		幼児教室 うきうきクラス	13:00～13:45	15	1	8	22	29	5	12	19	26	3	10	17	24	
		エアロビクス	14:00～14:55	15	1			29	5		19		3		17		
		ズンバゴールド		15		8	22			12		26		10		24	
			キッズバレトン	18:00～18:55	15	1	8	22	29	5	12	19	26	3	10	17	24
			ビューティーペルヴィス	19:00～19:55	15	1	8	22	29	5	12	19	26	3	10	17	24
	ヨガ	20:00～20:55	20	1	8	22	29	5	12	19	26	3	10	17	24		
水	プール 水泳教室 中級～上級	9:00～9:55	15	2	9	16	23	10/30	6	13	20	11/27	4	11	18		
		11:00～11:55	15			16	23	10/30	6	13	20	11/27	4	11	18		
		12:00～12:55	15	2													
		12:30～13:25	15		9												
	スタジオ	水泳教室 初心者～上級	19:00～19:55	15	2	9	16	23	10/30	6	13	20	11/27	4	11	18	
		ピラティス	10:00～10:55	20	2	9	16	23	10/30	6	13	20	11/27	4	11	18	
		バレトン	14:00～14:55	15	2	9	16	23	10/30	6	13	20	11/27	4	11	18	
		トライビクス	19:00～19:55	15	2	9	16	23	10/30	6	13	20	11/27	4	11	18	
	シェイプファイター	20:30～21:25	20	2	9	16	23	10/30	6	13	20	11/27	4	11	18		
木	プール アクアウォーキング	9:00～9:55	15	3	10	17	24	10/31	7	14	21	11/28	5	12	19		
		11:00～11:55	15			17		10/31	7	14	21	11/28	5	12	19		
		12:00～12:55	15	3													
	スタジオ	水泳教室 初心者～中級	12:30～13:25	15		10		24									
		水泳教室 初心者～上級	19:00～19:55	15	3	10	17	24	10/31	7	14	21	11/28	5	12	19	
		ヨガ	10:00～10:55	20	3	10	17	24	10/31	7	14	21	11/28	5	12	19	
		骨盤調整エクササイズ	14:00～14:55	15	3	10	17	24	10/31	7	14	21	11/28	5	12	19	
	美ューティーBody Wave®	19:30～20:25	15	3	10	17	24	10/31	7	14	21	11/28	5	12	19		
	ZUMBA	20:30～21:25	15	3	10	17	24	10/31	7	14	21	11/28	5	12	19		
金	プール 水泳教室 入門	9:00～9:55	15	4	11	18	25	1	8	15	22	11/29	6	13	20		
		11:00～11:55	15		11	18	25	1	8	15	22	11/29	6	13	20		
		12:00～12:55	15	4													
	スタジオ	水泳教室 中級～上級	12:00～12:55	15	4												
		水泳教室 中高生	19:00～19:55	15	4	11	18	25	1	8	15	22	11/29	6	13	20	
土	スタジオ	はじめてエアロ&コアトレーニング	10:00～10:55	20	4	11	18	25	1	8	15	22	11/29	6	13	20	
		ヒップホップ	20:00～20:55	15	4	11	18	25	1	8	15	22	11/29	6	13	20	
		水泳教室 初心者～上級	9:00～9:55	15	5	12	19	26	2	9	16	23	11/30	7	14	21	
		シェイプキック	10:00～10:55	20	5	12	19	26	2	9	16	23	11/30	7	14	21	
		シェイプアップエアロ	11:00～11:55	15	5	12	19	26	2	9	16	23	11/30	7	14	21	
		美ューティーBody Wave®	13:45～14:40	15	5		19		2		16		11/30		14		
		ZUMBA	13:45～14:40	15		12		26		9		23		7		21	
日	プール 水泳教室 初心者～上級	9:00～9:55	15	9/29	6	13	20	10/27	3	10	17	11/24	1	8	15		
		11:00～11:55	15	9/29	6	13	20	10/27	3	10	17	11/24	1	8	15		
		13:00～13:55	15	9/29	6	13	20	10/27	3	10	17	11/24	1	8	15		
	スタジオ	骨盤Ex	11:00～11:55	10	9/29		13		10/27		10		11/24		8		
		月ヨガ		10		6		20		3		17		1		15	
	シェイプアップエアロ	17:00～17:55	15	9/29	6	13	20	10/27	3	10	17	11/24	1	8	15		
	ZUMBA	18:30～19:25	15	9/29		13		10/27		10		11/24		8			

※火水木曜9時・11時・13時プール教室：10月開催時間及び開催日に変動があります。ご注意ください
 ※月金曜11時プール教室：10月、12月開催時間を一部修正いたしました(2019/9/20)