

2021年9月~12月

教室時間割表



	月	火	水	木	金	
営業時間 9時~20時	筋力アップで けが予防 ① 筋トレウォーキング 10:30~11:15 本間【定員】 20名	① はじめての水泳 10:00~10:50 多田【定員】 10名	生活習慣病 予防に ① ウォーク&ジョグ 11:00~11:45 小川【定員】 20名	両方体験! いいとこどり ① ウォーク&アクアピクス 10:45~11:30 早坂【定員】 20名	エクササイズ 初心者向け ① 水中ストレッチ&ウォーキング 10:30~11:15 上村【定員】 20名	
		② 中 上 級 11:00~11:50 多田【定員】 10名				
	両方体験! いいとこどり ③ 中 級 12:00~12:50 多田【定員】 10名		② アクアピクス 12:00~12:45 小川【定員】 20名	③ 初 級 13:30~14:20 土屋【定員】 10名	② 初 級 13:30~14:20 土屋【定員】 10名	③ 中 級 13:30~14:20 渡邊【定員】 10名
				④ 中 上 級 14:30~15:20 土屋【定員】 10名	④ 中 級 14:30~15:20 土屋【定員】 10名	⑤ 中 上 級 14:30~15:20 渡邊【定員】 10名
	③ 幼児(年中・年長) 15:15~16:00 【定員】 8名		③ 幼児(年少) 15:15~16:00 【定員】 8名	⑤ 幼児(年中・年長) 15:15~16:00 【定員】 8名		
	④ 小学生 A 16:10~17:00 【定員】 16名	④ 小学生 A 16:10~17:00 【定員】 8名	④ 小学生 A 16:10~17:00 【定員】 16名	⑥ 小学生 A 16:10~17:00 【定員】 16名		
	⑤ 小学生 B 17:10~18:00 【定員】 10名	⑤ 小学生 B 17:10~18:00 【定員】 10名	⑤ 小学生 B 17:10~18:00 【定員】 10名	⑦ 小学生 B 17:10~18:00 【定員】 10名	⑥ 小学生 B 17:30~18:20 山田【定員】 8名 ⑦ 上 級 18:30~19:30 山田【定員】 10名	
	⑥ 小学生 C・D・E 18:10~19:00 【定員】 8名			⑧ 小学生 C・D・E 18:10~19:00 【定員】 8名		