

5月1日 (水)

スタジオ		プール	
9:15 ~ 9:30	リラックスストレッチ 西澤	10:00 ~ 10:30	アクアウォーキング 西澤
9:40 ~ 10:40	太極拳 岸	10:40 ~ 11:25	クロール・背泳ぎ初級 小池
10:50 ~ 11:50	バランス コーディネーション 熊谷	11:35 ~ 12:20	平泳ぎ初級 小池
12:05 ~ 12:55	BAILA BAILA 熊谷	12:30 ~ 13:15	バタフライ初中級 吉澤
13:10 ~ 13:55	コアトレーニング 中村 智栄子	13:25 ~ 14:10	フィンスイミング 吉澤
14:05 ~ 14:50	かんたんステップ 中村 智栄子	18:35 ~ 19:20	クロール・背泳ぎ 松本
15:05 ~ 15:50	中級エアロ 若月	19:30 ~ 20:15	スイミング中級 松本

5月2日 (木)

スタジオ		プール	
12:15 ~ 13:00	Startステップ 土屋	10:55 ~ 11:40	アクアウォーキング 西澤
13:15 ~ 14:00	バランス コーディネーション 熊谷	11:50 ~ 12:35	スイミング初級 小池
14:10 ~ 14:55	ZUMBA 熊谷	12:45 ~ 13:30	スイミング中級 小池
15:05 ~ 16:05	BAILA BAILA VOL.16 熊谷		

5月3日 (金)

スタジオ		プール	
9:15 ~ 9:45	Morningポール 西澤	9:30 ~ 10:15	スタートswimming 小池
10:00 ~ 11:00	コアトレーニング 中村 智栄子	10:25 ~ 11:10	リズムスイミング 小池
11:15 ~ 12:00	エンジョイエアロ 中村 智栄子	12:00 ~ 12:45	平泳ぎ上達コース 吉澤
12:15 ~ 12:45	ボールエクササイズ 西澤	12:55 ~ 13:40	フィンスイミング 吉澤
13:30 ~ 14:15	ステップ&ステップ 若月	18:20 ~ 19:05	スイミング初級 吉澤
14:30 ~ 15:15	エンジョイエアロ 若月	19:15 ~ 20:00	平泳ぎ・バタフライ 松本
15:30 ~ 16:00	骨盤矯正ストレッチ 若月		
19:30 ~ 20:20	ヨガ 柳澤		