

振替可能一覧（成人）

●スタジオ（成人） ※スタジオ教室の方は、スタジオ・プール教室全ての成人教室へお振替できます。

| 曜日 | 教室名 | 時間 | 場所 | 10月 | 11月 | 12月 | 担当者 |
|----|--------------------|-------------|----------|-------------|--------------|-----------|--------|
| 月 | ヨガ① | 13:45-14:45 | 武道場(畳あり) | 5、12、19 | 2、9、16、23、30 | 7、14、21 | 大曽根 宣和 |
| | ピラティス | 9:30-10:30 | 軽体操室 | 5、12、19 | 2、9、16、23、30 | 7、14、21 | 津田 由美 |
| | ズンバ | 10:50-11:50 | 軽体操室 | 5、12、19 | 2、9、16、23、30 | 7、14、21 | 上野 朋江 |
| 火 | ズンバ | 9:30-10:30 | 武道場(畳なし) | 6、13、20、27 | 10、17 | 1、8、15、22 | 上野 朋江 |
| | エアロビクス | 10:50-11:40 | 武道場(畳なし) | 6、13、20、27 | 10、17 | 1、8、15、22 | 阿部 英子 |
| | 太極拳①(少し慣れた方向けのクラス) | 13:10-14:10 | 武道場(畳なし) | 6、13、20、27 | 10、17 | 1、8、15、22 | 田中 香里 |
| | 太極拳②(ゆっくり丁寧に進めていく) | 14:20-15:20 | 武道場(畳なし) | 6、13、20、27 | 10、17 | 1、8、15、22 | 田中 香里 |
| | ファイティングコア(50分) | 20:10-21:00 | 武道場(畳なし) | 6、13、20、27 | 3、10、17 | 1、8、15、22 | 平本 恵理 |
| | ピラティス | 12:30-13:30 | 小体育室 | 6、13、20、27 | 3、10、17 | 1、8、15、22 | 上原 貴子 |
| | 初心者HIPHOP | 13:45-14:45 | 小体育室 | 6、13、20、27 | 3、10、17 | 1、8、15、22 | 桐間 ありさ |
| | ピラティスヨガ | 9:30-10:30 | 軽体操室 | 6、13、20、27 | 3、10、17 | 1、8、15、22 | 内田 真理 |
| | 初中級ステップ | 10:50-11:50 | 軽体操室 | 6、13、20、27 | 3、10、17 | 1、8、15、22 | 上原 貴子 |
| 水 | 太極拳②(初級) | 9:20-10:20 | 1・3週目:畳有 | 7、14、21、28 | 4、11、18、25 | 2、9、16 | 田中 香里 |
| | 気功 | 10:25-11:25 | 2・4週目:畳無 | 7、14、21、28 | 4、11、18、25 | 2、9、16 | 田中 香里 |
| | ファンクショナルトレーニング | 18:50-19:30 | 小体育室 | 7、14、21、28 | 4、11、18、25 | 2、9、16 | 船津丸 幸子 |
| | ズンバ | 20:00-21:00 | 小体育室 | 7、14、21、28 | 4、11、18、25 | 2、9、16 | 島田 美夏 |
| | ヨガ① | 9:40-10:40 | 軽体操室 | 7、14、21、28 | 4、11、18、25 | 2、9、16 | 本田 久美子 |
| | 腰痛・膝痛予防体操(50分) | 10:50-11:40 | 軽体操室 | 7、14、21、28 | 4、11、18、25 | 2、9、16 | 本田 久美子 |
| | 初心者フィットネス(50分) | 11:50-12:40 | 軽体操室 | 7、14、21、28 | 4、11、18、25 | 2、9、16 | 平本 恵理 |
| | 初めてヨガ | 19:50-20:50 | 体育室 | 7、14、21、28 | 4、11 | 2 | 船津丸 幸子 |
| 木 | バレトン① | 12:10-13:10 | 武道場(畳なし) | 8、15、22、29 | 5、12、19、26 | 3、10、17 | 吉澤 京子 |
| | バレトン② | 13:20-14:20 | 武道場(畳なし) | 8、15、22、29 | 5、12、19、26 | 3、10、17 | 吉澤 京子 |
| | ヨガ① | 9:40-10:40 | 軽体操室 | 8、15、22、29 | 5、12、19、26 | 3、10、17 | 本田 久美子 |
| | ステップエクササイズ(50分) | 19:00-19:50 | 軽体操室 | 8、15、22、29 | 5、12、19、26 | 3、10、17 | 小泉 早希 |
| | ピラティスヨガ | 20:00-21:00 | 軽体操室 | 8、15、22、29 | 5、12、19、26 | 3、10、17 | 小泉 早希 |
| 金 | ファイティングコア(50分) | 12:10-13:00 | 武道場(畳なし) | 9、16、23、30 | 6、20、27 | 4、11、18 | 遠藤 弘治 |
| | 簡単ストレッチ | 14:10-14:50 | 武道場(畳なし) | 9、16、23、30 | 6、20、27 | 4、11、18 | 千葉 桃子 |
| | ヨガ② | 18:45-19:45 | 小体育室 | 9、16、23、30 | 6、20、27 | 4、11、18 | 高橋 磨美 |
| | 男性ヨガ入門 | 20:00-21:00 | 小体育室 | 9、16、23、30 | 6、20、27 | 4、11、18 | 高橋 磨美 |
| | スムーズモーション | 9:40-10:40 | 軽体操室 | 9、16、23、30 | 6、20、27 | 4、11、18 | 小泉 早希 |
| | ステップエクササイズ(50分) | 10:50-11:40 | 軽体操室 | 9、16、23、30 | 6、20、27 | 4、11、18 | 小泉 早希 |
| | ファイトアタックビート | 19:50-20:50 | 体育室 | 9、16 | 6、20、27 | 11、18 | 大曽根 宣和 |
| 土 | 初めてヨガ | 9:30-10:30 | 軽体操室 | 10、17、24、31 | 7、14、21、28 | 5、12、19 | 船津丸 幸子 |
| | ヨガ② | 10:50-11:50 | 軽体操室 | 10、17、24、31 | 7、14、21、28 | 5、12、19 | 船津丸 幸子 |
| | ピラティス | 13:00-14:00 | 体育室 | 10、17 | 7、14、21 | 12、19 | 市東 久美子 |
| | 初心者フィットネス | 14:20-15:10 | 体育室 | 10、17 | 7、14、21 | 12、19 | 大曽根 宣和 |
| | ファイトアタックビート | 15:30-16:30 | 体育室 | 10、17、24、31 | 7、14、21 | 12、19 | 遠藤 弘治 |
| 日 | ヨガ① | 9:30-10:30 | 軽体操室 | 4、11、18、25 | 1、8、15、22 | 6、13、20 | 本田 久美子 |
| | ファイティングコア(50分) | 10:40-11:30 | 軽体操室 | 4、11、18、25 | 1、8、15、22 | 6、13、20 | 平本 恵理 |
| | ズンバ | 12:00-13:00 | 体育室 | 4、11、18、25 | 1、8、15、22 | 13、20 | 星 阿沙子 |
| | 成人バレエ | 15:40-16:40 | 体育室 | 4、11、18、25 | 1、8、15、22 | 13、20 | 武田 瞳美 |

●プール（成人） ※プール教室の方は、以下のクラスへお振替えます。

| 曜日 | 教室名 | 時間 | 10月 | 11月 | 12月 | 担当者 |
|----|------------------|-------------|-------------|------------|---------|--------|
| 水 | アクアウォーク&ジョグ(40分) | 13:50-14:30 | 7、14、21、28 | 4、11、18、25 | 2、9、16 | 千葉 桃子 |
| 木 | アクアウォーク&ジョグ(40分) | 11:10-11:50 | 8、15、22、29 | 5、12、19、26 | 3、10、17 | 大曽根 宣和 |
| 金 | アクアダンス(40分) | 11:00-11:40 | 9、16、23、30 | 6、13、20、27 | 4、11、18 | 船津 早織 |
| | 初級クロール・平泳ぎ | 19:30-20:30 | 9、16、23、30 | 6、13、20、27 | 4、11、18 | 五井 結基 |
| 土 | 初級クロール・背泳ぎ | 18:00-19:00 | 10、17、24、31 | 7、14、21、28 | 5、12、19 | 藤井 智佳 |
| | 初級クロール・平泳ぎ | 19:00-20:00 | 10、17、24、31 | 7、14、21、28 | 5、12、19 | 藤井 智佳 |
| | 中級 四泳法 | 20:00-21:00 | 10、17、24、31 | 7、14、21、28 | 5、12、19 | 藤井 智佳 |

振替可能一覧（キッズ・ベビー）

●スタジオ（キッズ） ※スタジオ教室（キッズ体育以外）の方は以下の教室へお振替えいただけます。

| 曜日 | 教室名(対象) | 時間 | 場所 | 10月 | 11月 | 12月 | 担当者 |
|----|--------------------------|-------------|----------|-------------|--------------|-----------|---------|
| 月 | 親子体操(歩行できる～3歳まで)①(45分) | 10:50-11:35 | 武道場(畳あり) | 5、12、19 | 2、9、16、23、30 | 7、14、21 | 阿部 英子 |
| | 親子体操(歩行できる～3歳まで)②(45分) | 11:45-12:30 | 武道場(畳あり) | 5、12、19 | 2、9、16、23、30 | 7、14、21 | 阿部 英子 |
| 火 | キッズチア(4歳～未就学児) | 15:30-16:30 | 武道場(畳なし) | 6、13、20、27 | 10、17 | 1、8、15、22 | 小川 有紀 |
| | キッズチア(小学1年生～小学3年生) | 16:30-17:30 | 武道場(畳なし) | 6、13、20、27 | 10、17 | 1、8、15、22 | 小川 有紀 |
| | キッズチア 中級(経験者及び小学4年生～6年生) | 17:30-18:30 | 武道場(畳なし) | 6、13、20、27 | 10、17 | 1、8、15、22 | 小川 有紀 |
| | ジュニアHIPHOP(4歳～未就学児) | 15:30-16:30 | 軽体操室 | 6、13、20、27 | 3、10、17 | 1、8、15、22 | 桐間 ありさ |
| | ジュニアHIPHOP(小中学生) | 16:40-17:40 | 軽体操室 | 6、13、20、27 | 3、10、17 | 1、8、15、22 | 桐間 ありさ |
| 水 | キッズダンス(4歳～未就学児) | 15:30-16:30 | 軽体操室 | 7、14、21、28 | 4、11、18、25 | 2、9、16 | 八重尾 恵 |
| | キッズダンス(小学生) | 16:30-17:30 | 軽体操室 | 7、14、21、28 | 4、11、18、25 | 2、9、16 | 平本 恵理 |
| 木 | 親子体操(歩行できる～3歳まで)①(45分) | 9:30-10:15 | 武道場(畳あり) | 8、15、22、29 | 5、12、19、26 | 3、10、17 | 船津 早織 |
| | 親子体操(歩行できる～3歳まで)②(45分) | 10:25-11:10 | 武道場(畳あり) | 8、15、22、29 | 5、12、19、26 | 3、10、17 | 船津 早織 |
| | ジュニアHIPHOP(4歳～未就学児) | 15:30-16:30 | 軽体操室 | 8、15、22、29 | 5、12、19、26 | 3、10、17 | 原 菜月 |
| | ジュニアHIPHOP(小中学生) | 16:35-17:35 | 軽体操室 | 8、15、22、29 | 5、12、19、26 | 3、10、17 | 原 菜月 |
| | ジュニアHIPHOP 中級(小中学生) | 17:40-18:40 | 軽体操室 | 8、15、22、29 | 5、12、19、26 | 3、10、17 | 原 菜月 |
| 土 | 親子相撲(4歳～小学校2年) | 9:30-10:30 | 多目的体育室 | 10、17、24、31 | 7、14、21、28 | 5、12、19 | 三鷹相撲クラブ |
| | 親子相撲(小学3年生～小学6年生) | 10:45-11:45 | 多目的体育室 | 10、17、24、31 | 7、14、21、28 | 5、12、19 | 三鷹相撲クラブ |
| 日 | ジュニアバレエ幼児① | 9:30-10:30 | 体育室 | 4、11、18、25 | 1、8、15、22 | 13、20 | 武田 瞳美 |
| | ジュニアバレエ幼児② | 10:35-11:35 | 体育室 | 4、11、18、25 | 1、8、15、22 | 13、20 | 武田 瞳美 |
| | ジュニアバレエ小中① | 13:15-14:15 | 体育室 | 4、11、18、25 | 1、8、15、22 | 13、20 | 武田 瞳美 |
| | ジュニアバレエ小中② | 14:20-15:20 | 体育室 | 4、11、18、25 | 1、8、15、22 | 13、20 | 武田 瞳美 |

●キッズ体育 ※キッズ体育の方は、以下へお振替えいただけます。

| 曜日 | 対象 | 時間 | 場所 | 10月 | 11月 | 12月 | 担当者 |
|----|-----------|-------------|----------|------------|--------------|---------|--------|
| 月 | 4歳～未就学児 | 15:30-16:30 | 武道場(畳なし) | 5、12、19 | 2、9、16、23、30 | 7、14、21 | 大曾根 宣和 |
| | 小学生 | 16:30-17:30 | 武道場(畳なし) | 5、12、19 | 2、9、16、23、30 | 7、14、21 | 大曾根 宣和 |
| 水 | 4歳～未就学児 | 15:30-16:30 | 武道場(畳なし) | 7、14、21、28 | 4、11、18、25 | 2、9、16 | 本田 久美子 |
| | 小学生 | 16:30-17:30 | 武道場(畳なし) | 7、14、21、28 | 4、11、18、25 | 2、9、16 | 本田 久美子 |
| 木 | 3歳のみ(45分) | 14:45-15:30 | 武道場(畳なし) | 8、15、22、29 | 5、12、19、26 | 3、10、17 | 大曾根 宣和 |
| | 4歳～未就学児 | 15:30-16:30 | 武道場(畳なし) | 8、15、22、29 | 5、12、19、26 | 3、10、17 | 本田 久美子 |
| | 小学生 | 16:30-17:30 | 武道場(畳なし) | 8、15、22、29 | 5、12、19、26 | 3、10、17 | 本田 久美子 |
| 金 | 4歳～未就学児 | 15:30-16:30 | 小体育室 | 9、16、23、30 | 6、20、27 | 4、11、18 | 大曾根 宣和 |
| | 小学生 | 16:30-17:30 | 小体育室 | 9、16、23、30 | 6、20、27 | 4、11、18 | 大曾根 宣和 |

●ベビースイム ※ベビースイムの方は、対象年齢に関わらず全てのベビースイムへお振替えいただけます。

| 曜日 | 対象 | 時間 | 10月 | 11月 | 12月 | 担当者 |
|----|--------------|-------------|-------------|--------------|-----------|--------|
| 月 | 1歳～2歳11カ月 | 11:00-11:45 | 5、12、19 | 2、9、16、23、30 | 7、14、21 | 須野原 久美 |
| 火 | 6カ月～1歳6カ月 | 11:10-11:55 | 6、13、20、27 | 3、10、17 | 1、8、15、22 | 内田 真理 |
| | 1歳7カ月～2歳11カ月 | 11:55-12:40 | 6、13、20、27 | 3、10、17 | 1、8、15、22 | 内田 真理 |
| 土 | 6カ月～1歳6カ月 | 11:10-11:55 | 10、17、24、31 | 7、14、21、28 | 5、12、19 | 須野原 久美 |
| | 1歳7カ月～2歳11カ月 | 11:55-12:40 | 10、17、24、31 | 7、14、21、28 | 5、12、19 | 須野原 久美 |

●キッズスイム・親子スイム ※親子スイムもしくはキッズスイムの方は以下への振替が可能です。

キッズスイムは曜日・時間によってレベルが異なります。別紙[キッズスイムレベル確認表]をご確認いただき

お子様のレベルに該当するクラスへの振替をお願い致します。

| 曜日 | 対象 | 時間 | 10月 | 11月 | 12月 |
|----|----------|-------------|------------|--------------|-----------|
| 月 | 3歳～未就学児 | 15:10-16:10 | 5、12、19 | 2、9、16、23、30 | 7、14、21 |
| | 小中学生① | 16:10-17:10 | 5、12、19 | 2、9、16、23、30 | 7、14、21 |
| | 小中学生② | 17:10-18:10 | 5、12、19 | 2、9、16、23、30 | 7、14、21 |
| 火 | 3歳～未就学児 | 14:40-15:40 | 6、13、20、27 | 3、10、17 | 1、8、15、22 |
| | 3歳～未就学児 | 15:50-16:50 | 6、13、20、27 | 3、10、17 | 1、8、15、22 |
| 水 | 3歳～未就学児① | 14:50-15:50 | 7、14、21、28 | 4、11、18、25 | 2、9、16 |
| | 3歳～未就学児② | 15:50-16:50 | 7、14、21、28 | 4、11、18、25 | 2、9、16 |
| | 小中学生① | 16:50-17:50 | 7、14、21、28 | 4、11、18、25 | 2、9、16 |
| 木 | 3歳～未就学児 | 17:50-18:50 | 7、14、21、28 | 4、11、18、25 | 2、9、16 |
| | 3歳～未就学児 | 15:15-16:15 | 8、15、22、29 | 5、12、19、26 | 3、10、17 |
| | 小中学生① | 16:15-17:15 | 8、15、22、29 | 5、12、19、26 | 3、10、17 |
| 金 | 小中学生② | 17:15-18:15 | 8、15、22、29 | 5、12、19、26 | 3、10、17 |
| | 3歳～未就学児 | 15:15-16:15 | 9、16、23、30 | 6、13、20、27 | 4、11、18 |
| | 小中学生① | 16:15-17:15 | 9、16、23、30 | 6、13、20、27 | 4、11、18 |
| 日 | 小中学生② | 17:15-18:15 | 9、16、23、30 | 6、13、20、27 | 4、11、18 |
| | 小中学生① | 12:45-13:45 | 11、18、25 | 8、15、22、29 | 13、20 |
| | 小中学生② | 13:45-14:45 | 11、18、25 | 1、8、15、22、29 | 6、13、20 |

キッズスイム 参加可能クラス一覧

| 曜日 | 時間 | 対象 | 水を怖がらない | 顔つけ | もぐれる | 一人で浮ける | ホッピングジャンプ (背がつかないところで床を叩いて息を吸う) | けのび | 板キック | 板なしキック | 息なしクロール | 呼吸クロール | 背泳ぎ | 平泳ぎ | バタフライ | 4種目25m | トレーニング |
|----|--------|----------|---------|-----|------|--------|------------------------------------|----------|------|--------|----------|-------------------|-----|-----|-------|--------|----------|
| 月 | 15:10～ | 幼児(3歳以上) | | | | | | | | | この練習項目まで | | | | | | |
| | 16:10～ | 児童(小・中) | | | | | | | | | | この練習項目まで | | | | | |
| | 17:10～ | 児童(小・中) | | | | | | | | | | 息なしクロール できないと× | | | | | この練習項目まで |
| 火 | 15:50～ | 幼児(3歳以上) | | | | | | | | | この練習項目まで | | | | | | |
| 水 | 14:50～ | 幼児(3歳以上) | | | | | | この練習項目まで | | | | | | | | | |
| | 15:50～ | 幼児(3歳以上) | | | | | もぐれないと× | | | | この練習項目まで | | | | | | |
| | 16:50～ | 児童(小・中) | | | | | | | | | | この練習項目まで | | | | | |
| | 17:50～ | 児童(小・中) | | | | | | | | | | 息なしクロール できないと× | | | | | この練習項目まで |
| 木 | 15:15～ | 幼児(3歳以上) | | | | | | | | | この練習項目まで | | | | | | |
| | 16:15～ | 児童(小・中) | | | | | | | | | この練習項目まで | | | | | | |
| | 17:15～ | 児童(小・中) | | | | | | | | | | 息なしクロール できないと× | | | | | この練習項目まで |
| 金 | 15:15～ | 幼児(3歳以上) | | | | | | | | | この練習項目まで | | | | | | |
| | 16:15～ | 児童(小・中) | | | | | | | | | この練習項目まで | | | | | | |
| | 17:15～ | 児童(小・中) | | | | | | | | | | 息なしクロール できないと× | | | | | この練習項目まで |
| 日 | 12:45～ | 児童(小・中) | | | | | | | | | この練習項目まで | | | | | | |
| | 13:45～ | 児童(小・中) | | | | | | | | | | 息なしクロール できないと× | | | | | この練習項目まで |

水慣れ
(ゴーグル不可)

→ ゴーグルOK

※曜日により練習開始時間が異なります。また、ご参加頂けるレベルや実施する練習内容も異なりますのでご注意ください。

■お申し込みをされるお子様のレベルが上記表の枠内に収まっていればその曜日・お時間にご参加頂けます。斜線項目の練習は行いません。

■**お子様が**できる内容で**一番レベルが高いものが斜線部**になる場合はそのお時間にはご参加頂けませんのでご注意ください。

■上記表のレベルは左から右に向けてレベルが高くなります。呼吸クロールができるレベルまでは、○を付けたレベルの左側が全て○がつく様をお願いします。

(できないものがある場合はその手前が参加されるお子様の最高レベルとなります)

■「この練習項目まで」の表記がある項目が各曜日・各時間で一番レベルの高い練習内容となります。

■各曜日・時間で一番高いレベルの練習以上できる方で、復習をご希望であればご参加頂けますので、その旨お伝えください。

※参加レベルに達していない場合は教室への参加をお断りする場合がございます。