

2月23日（火）祝日営業日 スタジオ・プールプログラム

火				
	スタジオ	プール		
10:30	10:15-10:45 やさしいエアロビクス 栗林	10:20-10:50 アクアビクス 藤牧		10:30
11:00				11:00
11:30	11:20-11:50 ヨガリラックス 藤牧	11:15-11:45 泳法 基礎 平泳ぎ 山田	11:15-11:45 泳法 応用 平泳ぎ 法師人	11:30
12:00				12:00
12:30	12:15-12:45 エアロビクスベーシック 栗林	12:00-12:30 LBアクアエクササイズ 梶田	12:00-12:30 足ひれ&パドル 法師人	12:30
13:00				13:00
13:30	13:15-13:45 ボディバランス 渡辺	13:00-13:30 ウォーター バレーボール		13:30
14:00				14:00
14:30	14:15-14:45 GRIT (ストレングス) 金子	14:00-15:00 ベビースイミング		14:30
15:00				15:00
15:30	15:15-15:45 ボディコンバット 金子			15:30
16:00				16:00
16:30				16:30
17:00	16:25- キッズスクール 体操教室			17:00
17:30				17:30
18:00	17:30- キッズスクール 体操教室			18:00
18:30				18:30
19:00				19:00
19:30	19:00-19:30 CXWORX 武中			19:30
20:00		19:45-20:15 コーチと泳ごう 狩野		20:00
20:30				20:30
21:00				21:00