

11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			
		無 料	有 料		
10:30	10:15-10:45 はじめてのエアロビクス 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	11:00-11:30 入門 山田(ち)	11:00-11:30 スイムトレーニング 佐久本	11:30	
12:00		11:45-12:15 ウォーターバレーボール 練習会	11:45-12:15 ストローク クロール 佐久本	12:00	
12:30	12:15-12:45 ボディコンバット 金子			12:30	
13:00				13:00	
13:30	13:15-13:45 エアロビクスベーシック 栗林			13:30	
14:00				14:00	
14:30	14:15-14:45 筋膜リリース&ストレッチ 嶋田			14:30	
15:00				15:00	
15:30	15:15-15:45 ピラティス 嶋田	15:00-19:30 スイミングスクール		15:30	
16:00				16:00	
16:30				16:30	
17:00	16:25-18:30 キッズスクール 体操教室			17:00	
17:30				17:30	
18:00				18:00	
18:30				18:30	
19:00				19:00	
19:30	19:15-19:45 CORE 武中				19:30
20:00				19:45-20:15 足ひれ 鶴田	19:45-20:15 キック パタフライ 中村
20:30				20:30	
21:00				21:00	