

祝日レッスンスケジュール

2018年9月24日(振替休日)

月曜日

10:00 ~ 21:00

スタジオ

プール

10:30	ストレッチポール【20】	アクア45【35】	10:30
11:00	10:30~11:00 若村	10:30~11:15 室伏	11:00
11:30	ウォーク&ストレッチ【30】	はじめてクロール【20】	11:30
12:00	11:15~12:00 若村	11:30~12:00 室伏	12:00
12:30	足つぼ&青竹【30】	バタフライ【20】	12:30
13:00	12:15~13:00 大岸	12:10~12:40 室伏	13:00
13:30	ステップ【20】		13:30
14:00	13:15~14:00 大岸		14:00
14:30	かんたんエアロ	アクア【35】	14:30
15:00	14:15~15:00 修安	14:15~14:45 大岸	15:00
15:30	ヨガ【30】	たくさん泳ごう【20】	15:30
16:00	15:15~16:15 修安	15:00~15:30 荻野	16:00
16:30			16:30
17:00	やさしいバレエ		17:00
17:30	16:45~17:45 春城		17:30
18:00	ジム・プールのご利用は20:30迄。閉館は21:00です。		18:00
18:30	皆様のご参加をお待ちしております。		18:30