



# 7月16日(月)【海の日】

## タイムスケジュール

	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	
10:00				10:00
30				30
11:00	10:30-11:30 ボディバランス 60 林 茂憲		10:45-11:15 アクアグローブ 定員: 30名 清野 涼子・佐々 実	11:00
30				30
12:00	11:45-12:30 ボディステップ Classic45 定員: 50名 佐々 実	11:50-12:20 腰痛予防ストレッチ30 林 茂憲	11:30-12:00 背泳ぎ はじめて 清野   背泳ぎ 初中級 皆川	12:00
30			12:15-12:45 バタフライ 初級 石井   バタフライ 中級 皆川	30
13:00	12:45-13:30 U-JAM 西野 照代	12:45-13:30 ボディパンプ45 定員: 40名 佐々 実	13:00-13:45 アクアビクス45 君島 恵子	13:00
30				30
14:00	13:50-14:30 エアロ40 西野 照代	13:45-14:45 太極拳60 【初級】 島 祐子	14:00-14:30 クロール 初級 石井   クロール 中級 清野	14:00
30				30
15:00	14:45-15:30 ボディコンバット 45 林 茂憲	15:00-17:30	15:00-19:00	15:00
30				30
16:00	15:45-16:15 ストレッチポール30 定員: 36名 林 茂憲	卓球		16:00
30				30
17:00			ジュニア スイミング スクール (4コース使用)	17:00
30				30
18:00	18:00-18:30 ボディバランス 【ST】30 佐藤 美稀			18:00
30				30
19:00	18:45-19:30 ボディアタック 45 高木 愛加			19:00
30				30
20:00				20:00

～スタジオ定員制について～

定員数の表記がないプログラムはすべて、  
Aスタジオ70名・Bスタジオ50名とさせていただきます。  
また整理券配布ではなく先着順となりますのでご了承ください。

★担当インストラクターの都合により、  
急遽変更になる場合がございます。

※色付きは、  
祝日特別プログラムです。

・・・初心者の方でも、  
安心してご参加いただけます。

