

11月23日(金)【勤労感謝の日】

タイムスケジュール

	Aスタジオ	Bスタジオ	プール		
10:00				フリー 遊 泳 （ コ ー ス 別 ）	10:00
30					30
11:00	10:30-11:30 機能改善教室 渡邊 真里恵	10:45-11:35 エアロ50 西野 照代	11:00-11:30 アクアヌードル 定員：30名 清野 涼子		11:00
30					30
12:00	11:45-12:30 ボディコンバット 45 林 茂憲	11:50-12:20 腰痛予防ストレッチ 30 菊池 めぐみ	11:45-12:15 背泳ぎ 初級 石井 背泳ぎ 中級 清野		12:00
30					30
13:00	12:45-13:25 ステップ40 定員：40 照沼 貴子	12:45-13:15 ストレッチポール30 (定員:36名) 林 茂憲	12:30-13:00 クロール 初級 安藤 クロール 中級 石井		13:00
30					30
14:00	13:45-14:45 ボディバランス 60 林 茂憲	13:30-14:00 ボディハンプ30 (定員：40名) 菊池 めぐみ	13:15-13:45 バタフライ 初級 安藤 バタフライ 中級 清野		14:00
30		14:15-14:45 レスミルズ tone30 菊池 めぐみ	14:00-14:45 アクアビクス 45 照沼 貴子		14:00
15:00	15:00-16:00 フラダンス60 西宮 伸子	卓球			15:00
30					30
16:00					16:00
30					30
17:00	17:00-17:45 ボディステップ Classic45 定員：50名 高木 愛加		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	18:00-18:20 筋膜アプローチ20 定員：30名 高木 愛加				18:00
30					30
19:00					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。

プール・マシンジムエリアのご利用は、
19時45分までとなります。

