

# 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				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			15:00
30				30
16:00		15:30-18:00 <b>卓球</b>	15:30-18:30	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分まででございます。

