

2月11日(月)【建国記念の日】

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 ボディバランス 60 林 茂憲		10:45-11:15 アクアウォーキング &ジョギング 清野 涼子		11:00
30					30
12:00	11:45-12:30 バランスコーディネーション45 藪 香奈枝		11:30-12:00 クロール 初級 安藤 クロール 中級 石井		12:00
30			12:15-12:45 バタフライ 初級 石井 バタフライ 中級 清野		30
13:00	12:45-13:30 ボディコンバット 45 林 茂憲		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
30					30
15:00	14:45-15:15 バランスボール30 定員：24名 佐藤 美稀	卓球	15:00-19:00 子ども スイミング スクール (4コース使用)	15:00	
30				30	
16:00	15:30-16:00 ストレッチボール30 定員：36名 佐藤 美稀			16:00	
30				30	
17:00	17:00-17:30 SH'BAM30 佐藤 美稀			17:00	
30				30	
18:00	17:45-18:15 ボディアタック30 高木 愛加			18:00	
30				30	
19:00	18:30-19:15 ボディーステップ Classic45 定員：50名 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。

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。

