

11月23日(月)【勤労感謝の日】

タイムスケジュール 10:00-20:00

	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	
10:00				10:00
30	10:00 10:30-11:15 ペルビック ストレッチ45	10:00 10:30-11:00 ダンベルチューブ30 高津 秀之	10:45-11:15 背泳ぎ 初級 石井 諒	30
11:00	♥ 福島 わかな			11:00
30	11:05 11:35-12:20 Dance fitness fusion 45	11:00 11:30-12:15 ボディバランス 45	11:30-12:15 アクアピクス45 福島 わかな	30
12:00	♥ 佐藤 雅美	♥ 林 茂憲		12:00
30	12:10 12:40-13:30 エアロ50 佐藤 雅美	12:05 12:35-13:05 ストレッチポール 30 林 茂憲	12:30-13:00 バタフライ はじめて 清野 バタフライ 初級 TANI バタフライ 中級 和田	30
13:00			遊	13:00
30	13:20 13:50-14:30 エアロ40 西野 照代	13:15 13:45-14:45 太極拳60 島 祐子	13:15-13:45 クロール 初級 安藤 直子 クロール 中級 TANI	30
14:00	♥		泳	14:00
30	14:20 14:50-15:50 ボディパンプ 60 高津 秀之	15:10 15:15-16:00 卓球	14:00-14:30 フィンスイミング はじめて 和田 紘一	30
15:00			（	15:00
30	15:40 16:10-16:40 レスミルズbarre30 佐藤 美稀	16:10 16:15-17:00 卓球	15:00-19:00	30
16:00	♥		コ	16:00
30	16:30 17:00-17:45 SH'BAM45 佐藤 美稀	17:10 17:15-18:00 卓球	子ども スイミング スクール (4コース使用)	30
17:00			別	17:00
30	17:35 18:05-18:50 ボディコンバット 45 林 茂憲		）	30
18:00				18:00
30				30
19:00				19:00
30				30
20:00				20:00



各プログラムの上に記載してる時間は、**整理券配布開始時間**です。
無くなり次第終了となりますのでご了承ください。

♥・・・初心者の方でも、**安心してご参加いただけます。**

★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。**

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。