

7月22日(木) 海の日 10:00-20:00

	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	
10:00				10:00
30	10:00 10:30-11:10 ラテンエアロ 40 船橋 美帆	10:00 10:45-11:15 ダンバルチューブ30 沖野 陽子	10:45-11:15 アクアグループ30 和田 紘一	30
11:00	11:05 11:35-12:20 ZUMBA (45min) 近藤 園子	11:10 11:40-12:25 バルビック ストレッチ45 船橋 美帆	11:30-12:00 平泳ぎ はじめて 石井 諒 平泳ぎ 初中級 根本 昌美	11:00
30	12:10 12:40-13:25 フラダンス45 西宮 伸子	12:15 12:45-13:15 腰痛予防ストレッチ30 高津 秀之	12:15-12:45 アクアピクス30 照沼 貴子	30
12:00	13:15 13:45-14:25 エアロ40 照沼 貴子	13:30-15:00 ゴルフ講習会	13:00-13:30 クロールSP はじめて 和田 紘一 クロールSP 初中級 根本 昌美・石井 諒	12:00
30	14:15 14:45-15:15 ボディパンプ30 石井 諒	15:10 15:15-16:00 卓球	13:45-14:15 続けて泳ごう※ 根本 昌美	30
13:00	15:05 15:35-16:05 レスミルズ CORE30 高津 秀之	16:10 16:15-17:00 卓球	13:00-13:30 背泳ぎ 初級 貴松 哲 背泳ぎ 中級 佐藤 茜	13:00
30	16:30-17:30 キッズダンス	17:10 17:15-18:00 卓球	13:45-14:15 バタフライ はじめて 石井 諒 バタフライ 初中級 佐藤 茜	30
14:00			14:15-15:00 卓球	14:00
30			15:30-16:00 月替わり4泳法 (初級) 和田 紘一	30
15:00			15:30-18:30 子ども スイミング スクール (4コース使用)	15:00
30				30
16:00				16:00
30				30
17:00				17:00
30				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。

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。

★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。

・・・初心者の方でも、
安心してご参加いただけます。

～ゴルフ講習会～
飛距離を上げたい方やミスショットを減ら
したい方、まず、この講習会をきいて知識
を深めてみませんか？ゴルフに少しでも
興味がある方大歓迎です！！
皆様のご参加、お待ちしております♪
担当：日野・山内（リラひたちゴルフスクールコーチ）
※参加費無料



7月23日(金) スポーツの日 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 機能改善教室 45 渡邊 真里恵	10:00 10:40-11:20 エアロ40 西野 照代	10:45-11:15 アクアヌードル30 和田 紘一	30
11:00	11:05 11:35-12:20 U-JAM45 西野 照代	11:10 11:40-12:25 ボディバランス 45 林 茂憲	11:30-12:00 アクアピクス30 照沼 貴子	11:00
30	12:15 12:45-13:25 ステップ40 照沼 貴子	12:20 12:50-13:35 トータルボディ コンディショニング 45 小野坂 昌子	12:15-12:45 めざせ☆個人メドレー 石井 諒・和田 紘一	30
12:00	13:20 13:50-14:30 エアロ40 MA-SA	14:10 14:15-15:00 卓球	13:00-13:30 背泳ぎ 初級 貴松 哲 背泳ぎ 中級 佐藤 茜	12:00
30	14:20 14:50-15:35 フラダンス45 西宮 伸子	15:10 15:15-16:00 卓球	13:45-14:15 バタフライ はじめて 石井 諒 バタフライ 初中級 佐藤 茜	30
13:00	15:25 15:55-16:40 ボディコンバット 45 林 茂憲	16:10 16:15-17:00 卓球	15:30-18:30 子ども スイミング スクール (4コース使用)	13:00
30	16:30 17:00-18:00 ボディパンプ 60 志田 真一	17:10 17:15-18:00 卓球		30
14:00				14:00
30				30
15:00				15:00
30				30
16:00				16:00
30				30
17:00				17:00
30				30
18:00				18:00
30				30
19:00				19:00
30				30
20:00				20:00