

4月29日(水) 祝日レッスンスケジュール -昭和の日-

	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	
10:00				10:00
10:30				10:30
11:00	骨盤エクササイズ60 10:30~11:30 松崎奈身	Home Fitness 24 全身ストレッチ 10:45~11:15		11:00
11:30			クロール 11:15~11:45 山中 侑也	11:30
12:00	リラクゼーションヨガ60 11:45~12:45 高野兼子	バレエ60 11:40~12:40 miki	祝日特別レッスン スイムトレーニング初級30 12:00~12:30 山中 侑也	12:00
12:30			少しづつ泳力を上げたい方おすすめ! ~500mまでを基本とし、泳ぎの技術	12:30
13:00	祝日特別有料レッスン ジャズダンス60 13:00~14:00 miwa・miki		オリジナルアクア 13:00~13:45 柳田志津	13:00
13:30		フラダンス30 13:30~14:00 山口道子		13:30
14:00			平泳ぎ 14:00~14:30 山中侑也	14:00
14:30	BODYATTACK ボディアタック60	フラダンス60 14:20~15:20 山口道子		14:30
15:00	14:40~15:40 鈴木利希			15:00
15:30				15:30
16:00	BODYCOMBAT ボディコンバット60	Home Fitness 24 初級エアロ 15:40~16:15	スイミングスクール (幼小) 16:00~17:00	16:00
16:30	16:00~17:00 木村小葉紅 <small>※担当者変更となる場合がございます。</small>			16:30
17:00			スイミングスクール (小学) 17:00~18:00	17:00
17:30				17:30
18:00			スイミングスクール (小中) 18:00~19:00	18:00
18:30	スタジオWEB予約開始時間 は全会員種別 <u>4月24日(金)10:00~</u>			18:30
19:00				19:00
19:30				19:30