

# 11月23日(木) 祝日レッスン

	スタジオ	プール
9:00		
10:00	9:55~10:55 ★オリジナルエアロ 鈴木崇	10:30~11:00 ★アイチ&スイムウォーク 林晶子
11:00	11:05~12:05 ★エンジョイフラ60 プアラレア酒井	11:10~11:40 ★ウォーキング&ストレッチ 林晶子
12:00	12:15~13:00 ★ZUMBA® 熊田舞	12:45~13:15 ★アクアヌードル 土屋渉
13:00	13:15~13:55 ★ローインパクトエアロ 飯塚広美	13:25~13:55 ★アクアミット 黒澤葉子
14:00	14:10~14:55 ★ボディメイク45 飯塚広美	14:05~14:35 ★アクアビクス 黒澤葉子
15:00	15:10~15:55 ★ピラティス45 石谷園実	
16:00		
17:00	16:15~18:20 キッズスクール (体育教室)	15:00~19:30 キッズスクール (スイミング)
18:00	18:30~19:15 ★ピラティス45 香川早乙玲	
19:00		
	20:00閉館	

# 11月23日 (木) 祝日プールスケジュール

	1	2	3	4	5	6	多目的				
9:00	ウォーキング専用	↑	↓	↑	↓	↺		9:00			
10:00				↺	レディース	レディース	10:30~11:00 アイチ&スイムウォーク 林晶子	10:00			
11:00				↻			11:10~11:40 ウォーキング&ストレッチ 林晶子	11:00			
12:00									12:00		
13:00						↑	↓	↺	12:45~13:15 アクアヌードル 土屋渉	13:00	
14:00							↓	↻	13:25~13:55 アクアミット 黒澤葉子	14:00	
15:00							↺		14:05~14:35 アクアピクス 黒澤葉子	15:00	
16:00										16:00	
17:00							キッズ スクール	キッズ スクール	キッズ スクール	17:00	
18:00								キッズ スクール		18:00	
19:00							↺			19:00	
19:30 施設利用終了 / 20:00 閉館											

☆お客様のご利用状況によってコースを変更させていただく場合がございます。あらかじめご了承ください。