

# 9月16日(月) 特別スケジュール 敬老の日

営業時間 10:00~20:00 ※ レッスン内容、及び担当者は一部変更する場合がございます。予めご了承下さい。

	Aスタジオ	Bスタジオ	大プール	小プール
10:00			10:15~11:00 初級 上級 Br・Fr フォームチェック 古泉 潔 天野 円	10:30~11:15 リラククス 松本 登美子
11:00	10:30~11:30 映像 ヨガ 成沢 志保	10:30~11:15 体調改善運動 坂上 加奈子	10:10~11:10 ジュニアスイミング	10:30~11:15 リラククス 松本 登美子
12:00	11:45~12:30 なれたらエアロ 友吉 正美	11:30~12:00 かんたんエアロ 宇田川 優	ジュニアスイミング	
13:00	12:45~13:30 なれたらステップ 友吉 正美	12:15~12:45 かんたんステップ 宇田川 優		13:20~13:50 アクアサーキット 木山 拓郎
14:00	13:45~14:45 RPBコントロール 日野 さおり	13:00~13:20 ダイエットプログラム トレーニング体験会 白石 涼子		14:00~14:45 アクアダンス 木山 拓郎
15:00	15:00~15:45 ポテパン745 須見 勉	13:35~14:05 ストレッチ&かんたん筋トレ 白石 涼子	ジュニアスイミング	
16:00	16:05~16:50 ソフトエアロ 岩崎 早友里	14:20~15:20 ためしてバリエ 野田 香織		15:00~20:30 敬老の日
17:00	17:05~17:35 ポティステップ30 白石 涼子	15:35~16:35 ベリーダンス KAYO		
18:00	17:50~18:20 ポティアタック30 鈴木 直也	17:00~17:45 ルーシーダットン 岩崎 早友里		
19:00	18:40~19:10 映像 ユーバウンド30 鈴木 直也			
20:00	祝 敬老の日			

# 9月23日(月) 特別スケジュール 秋分の日

営業時間 10:00~20:00 ※ レッスン内容、担当者は一部変更する場合がございます。予めご了承下さいませ。

	Aスタジオ	Bスタジオ	大プール	小プール
10:00			10:15~11:00 スイムレッスン 初級 BC 古泉 潔	10:30~11:15 リラククス 松本 登美子
11:00	10:30~11:30 映像 ヨガ 成沢 志保	10:30~11:15 体調改善運動 坂上 加奈子	11:30~13:30 ジュニアスイミング	11:30~12:00 やさしいアクア 白石 涼子
12:00	11:45~12:30 なれたらエアロ 友吉 正美	11:35~12:20 ピラティス AKIKO	ジュニアスイミング	
13:00	12:45~13:30 なれたらステップ 友吉 正美	12:30~13:15 ZUMBA® AKIKO		13:20~13:50 アクアサーキット 木山 拓郎
14:00	13:45~14:45 RPBコントロール 日野 さおり	13:30~14:00 ストレッチ&かんたん筋トレ 白石 涼子		14:00~14:45 アクアダンス 木山 拓郎
15:00	15:00~16:00 ポティパン760 須見 勉	14:15~15:15 ためしてバリエ 野田 香織	ジュニアスイミング	
16:00	16:20~16:50 映像 ポティステップ30 白石 涼子	15:30~16:30 ベリーダンス KAYO		秋分の日
17:00	17:10~18:10 映像 ユーバウンド60 鈴木 直也	16:45~17:30 バレトン 岩崎 早友里		
18:00	17:40~18:25 ルーシーダットン 岩崎 早友里			
19:00	18:30~19:15 ポティコンバット45 東江 真二			
20:00				