

# 1月8日（月）特別スケジュール 成人の日

営業時間 9:30~21:00 ※ レッスン内容・時間・担当者を変更する場合がございます。予めご了承ください。

	Aスタジオ	Bスタジオ	大プール	小プール
10:00	9:45~10:45 <b>ヨガ</b> 清水 瑞恵	10:00~11:00 <b>シニアのための健康体操教室</b> (一般の方 有料)	9:45~10:30 スイム 初級 古泉 潔 背泳ぎ スイム 中上級 クロール強化 天野 円	10:00~10:45 <b>リラックス</b> 松本 登美子
11:00	11:00~12:00 <b>RPBコントロール</b> 角田 淳子	11:15~11:45 <b>ピラティス</b> AKIKO	11:30~13:30 ジュニアスイミング	11:00~11:30 <b>やさしいアクア</b> 白石 涼子
12:00	12:15~13:00 バランスコーディネーション 友吉 正美	12:00~12:45 <b>ZUMBA®</b> AKIKO		
13:00		13:00~13:20 <b>ダイエットプログラム説明会</b>		
14:00	13:15~14:00 <b>なれたらステップ</b> 友吉 正美	13:30~14:15 <b>ポティバランス45 (ST)</b> 白石 涼子		13:20~13:50 <b>アクアサーキット</b> 木山 拓郎
15:00	14:15~15:00 <b>ソフトエアロ</b> 東江 真二	14:30~15:30 <b>ためしてバシエ</b> 野田 香織	15:00~20:30 ジュニアスイミング	14:00~14:45 <b>アクアダンス</b> 木山 拓郎
16:00	15:15~15:45 <b>かんたんステップ</b> 宇田川 優	15:55~16:25 <b>カラダ改善</b> 東江 真二		
17:00	16:00~17:00 <b>なれたらエアロ60</b> 宇田川 優	16:35~17:05 <b>ストレッチ</b> 東江 真二		
18:00	17:15~18:00 <b>ポティパンツ45</b> 雨宮 彩乃	<b>祝 成人</b>		
19:00	18:20~19:20 <b>ポティコンバット60</b> 渡辺 一史			
20:00				
21:00				