

3月21日(木) 特別スケジュール 春分の日

営業時間 10:00~20:00

※ レッスンスケジュール、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		10:15~10:45		
11:00	10:15~11:15 ヨガ 小山 亜由美	10:15~10:45 モーニングストレッチ 鈴木 直也 10:55~11:10 脳トレ体操 鈴木 直也	10:10~11:10 スイムレッスン バタフライ入門 (初級) 天野 円	10:30~11:15 リラックス 松本 登美子
12:00	11:30~12:15 ソフトエアロ 志渡澤 由紀子	11:25~12:10 ペリネケア エクササイズ (骨盤調整) 小山 亜由美	11:30~13:30 ジュニアスイミング	11:30~12:30 スプリングアクア ~Dance with Us~ 末吉 裕美・東江 真二
13:00	12:30~13:30 ステップMAX 志渡澤 由紀子	12:25~13:10 ポティバランス45 (ST) 小松 未帆		
14:00	13:45~14:30 ポティコンバット45 須見 勉	13:25~14:25 健康太極拳 (24式) 大福 千津子		
15:00	14:45~15:45 ZUMBA® 3人のQUEEENが奏でるラブソディ 小林 亮子・芦川 礼子・UDA	14:45~15:15 美尻効果 東江 真二 15:25~15:55 ストレッチ 東江 真二	15:00~20:00 ジュニアスイミング	
16:00	16:00~16:45 ポティパン745 小松 未帆			
17:00	17:05~17:50 なれたらステップ 里見 一成	<div style="border: 2px solid red; border-radius: 20px; padding: 10px;"> <p>スイムレッスン 初級 ~バタフライ入門~</p> <p>お待たせ致しました！バタフライ入門編です。 これからバタフライを始めたい方、泳ぐコツが上手くつかめない方、必見です。 ぜひご参加下さい！</p> <p>スプリングアクア ~Dance with Us~</p> <p>今回のスプリングアクアは女豹&シーサーペアでお届け致します(笑) 様々なダンス要素をふんだん取り入れたプールは、ダンスフロアと化すこと間違いなし！ みっちり踊りまくります！ 平成最後の春分の日には派手に盛り上がろう！！</p> <p>ZUMBA® ~3人のQUEEENが奏でるラブソディ~</p> <p>日本(?)を代表するQUEEEN達がOSSOに降臨！ 勢いが止まらないQUEEEN達のZUMBA®は、まさに生きる伝説のチャンピオン！！ 胸を打たれて高鳴る鼓動を解き放て！！！！</p> </div>		
18:00	18:05~19:05 エアロMAX 里見 一成			
19:00				
20:00				