

# 1月14日(月) 特別スケジュール 成人の日

営業時間 10:00~20:00

※ レッスン内容・及び担当者が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		
11:00	10:15~11:15 <b>ヨガ</b> 成沢 志保	10:20~11:05 <b>ピラティス</b> AKIKO	初級 背泳ぎ 古泉 潔	10:30~11:15 <b>リラックス</b> 松本 登美子	
			10:10~11:10		
12:00	11:30~12:30 <b>RPBコントロール</b> 日野 さおり	11:20~12:05 <b>ZUMBA®</b> AKIKO	ジュニアスイミング	11:30~12:15 <b>やさしいアクア</b> 東江 真二	
		12:20~12:40 <b>ダイエットプログラム説明会</b> 白石 涼子			
13:00	12:45~13:30 <b>なれたらエアロ</b> 友吉 正美	12:50~13:20 ストレッチ&かんたん筋トレ 白石 涼子			13:20~13:50 <b>アクアサーキット</b> 木山 拓郎
14:00	13:45~14:30 <b>ポティステッフ45</b> 白石 涼子	13:35~14:35 <b>ためしてバレイ</b> 野田 香織	11:30~13:30	14:00~14:45 <b>アクアダンス</b> 木山 拓郎	
15:00	14:45~15:30 <b>ポティコンバット45</b> 東江 真二	14:50~15:50 <b>ベリーダンス</b> KAYO	ジュニアスイミング		
16:00	15:45~16:15 <b>ポティバランス30</b> 白石 涼子				
17:00	16:30~17:15 <b>ソフトエアロ</b> 岩崎 早友里				
18:00	17:30~18:30 <b>ポティパンフ60</b> 須見 勉	17:25~18:10 <b>ルーシーダットン</b> ~タイ式ヨガ~ (ヨガマット使用) 岩崎 早友里			
19:00					
20:00					
21:00					