

12/23(金)祝日レッスンスケジュール

	スタジオ	プール
10:00		
10:10		
10:20		
10:30	ラジオ体操 10:20~	足ひれフリータイム 10:05~10:40
10:40		水中ウォーキング 10:20~10:40(森田)
10:50		
11:00	エアロサーキット 10:30~11:30(小山IR)	初心者水泳 10:45~11:25(森田)
11:10		
11:20		
11:30		
11:40		
11:50		
12:00	コンディショニング 11:40~12:30(キムIR)	平泳ぎ 11:30~12:10(森田)
12:10		
12:20		
12:30		
12:40		
12:50		
13:00	ストレッチ 12:40~13:10(山崎)	足ひれフリータイム 12:10~13:10
13:10		
13:20		
13:30		
13:40		
13:50		
14:00	かんたんジャズダンス 13:20~14:10(山崎)	初心者バタフライ 13:20~13:50(行本)
14:10		
14:20		
14:30		
14:40		
14:50		
15:00	ピラティス&ボール 14:20~15:00(土屋)	ダンベルでシメシメ 14:00~14:30(行本)
15:10		
15:20		
15:30		
15:40		
15:50		
16:00	トータルボディトレーニング 15:10~15:50(土屋)	おまかせ水泳 14:40~15:10(森田)
16:10		
16:20		
16:30		
16:40		
16:50		
17:00	ストレッチ 15:50~16:10(土屋)	足ひれフリータイム 15:35~16:15
17:10		
17:20		
17:30		
17:40		
17:50		
18:00		ジュニアスイミング 15:30~18:30

18:00 閉館