

☆オープン記念感謝祭 レッスンプログラム☆

8/5 土曜日

8/6 日曜日

	スタジオ	プール
10:00		
10:10		足ひれ
10:20	ラジオ体操 10:20~	フリータイム
10:30		10:05~10:40
10:40		
10:50	ZUMBA	初心者水泳
11:00	10:35~11:35	10:45~11:15(行本)
11:10	(小林利美)	
11:20		初心者
11:30		平泳ぎ・バタフライ
11:40		11:20~12:00(行本)
11:50		
12:00	記念イベント	
12:10	フラダンスの集い	
12:20	A小柳・B半田チーム	
12:30		
12:40		
12:50		
13:00	バレトン	足ひれフリータイム
13:10	12:40~13:40	12:10~14:10
13:20	(小林利美)	
13:30		
13:40		
13:50		
14:00	エアロ初中級	
14:10	13:50~14:40	
14:20	(小林正人)	
14:30		
14:40		
14:50		ジュニアスイミング
15:00	HIP HOP	(Dコース)
15:10	初・中級	14:30~15:30
15:20	14:50~15:40(奥野)	
15:30		
15:40		
15:50		ジュニアスイミング
16:00	ファンクショナル	(Aコース)
16:10	ストレッチ	15:30~16:30
16:20	15:50~16:30(土屋)	
16:30		
16:40		
16:50		ジュニアスイミング
17:00		(Bコース)
17:10		16:30~17:30
17:20		
17:30		
17:40		
17:50		
18:00	ポディトレーニング	
18:10	TABATA	
18:20	18:00~18:40(土屋)	
18:30		
18:40	ストレッチ	
18:50	18:40~19:00(土屋)	
19:00		
19:10	フラダンス	
19:20	19:10~20:00	
19:30	(半田)	
19:40		
19:50		
20:00		らくらく四泳法
20:10		19:30~20:20
20:20		(清水)
20:30		
20:40	ストレッチ&	
20:50	快眠ヨガ	足ひれ
21:00	20:10~21:10	フリータイム
21:10	(成田)	
21:20		
21:30		
21:40		
21:50		20:25~21:30
22:00		
22:10		
22:20		
22:30		22:00 閉館

	スタジオ	プール	
10:00			10:00
10:10		足ひれ	10:10
10:20	ラジオ体操 10:20~	フリータイム	10:20
10:30		10:05~11:00	10:30
10:40			10:40
10:50	オリジナルエアロ		10:50
11:00	10:30~11:30	足ひれスイム	11:00
11:10	(堀田)	11:00~11:40	11:10
11:20		(スタッフ)	11:20
11:30			11:30
11:40			11:40
11:50			11:50
12:00	ストレッチ	記念イベント	12:00
12:10	11:40~12:10		12:10
12:20	(山崎)		12:20
12:30			12:30
12:40			12:40
12:50			12:50
13:00	おなかシメシメ	プール無料開放	13:00
13:10	13:00~13:20(山崎)	12:00~15:00	13:10
13:20			13:20
13:30	ストレッチ		13:30
13:40	13:20~13:50(山崎)		13:40
13:50			13:50
14:00			14:00
14:10	ステップ初中級		14:10
14:20	14:00~14:50		14:20
14:30	(神藤)		14:30
14:40			14:40
14:50			14:50
15:00			15:00
15:10	「???」シメシメ		15:10
15:20	15:00~15:30(山崎)		15:20
15:30			15:30
15:40	ストレッチ		15:40
15:50	15:30~16:00(山崎)		15:50
16:00		チャレンジスイム	16:00
16:10		15:45~16:30	16:10
16:20		(スタッフ)	16:20
16:30			16:30
16:40			16:40
16:50			16:50
17:00			17:00
17:10			17:10
17:20			17:20
17:30			17:30
17:40			17:40
17:50			17:50
18:00			18:00
18:10			18:10
18:20			18:20
18:30			18:30
18:40			18:40
18:50			18:50
19:00			19:00
19:10			19:10
19:20			19:20
19:30			19:30
19:40			19:40
19:50			19:50
20:00			20:00
20:10			20:10
20:20			20:20
20:30			20:30
20:40			20:40
20:50			20:50
21:00			21:00
21:10			21:10
21:20			21:20
21:30			21:30
21:40			21:40
21:50			21:50
22:00			22:00
22:10			22:10
22:20			22:20
22:30			22:30

記念イベント
プール無料開放
 12:00~15:00



☆無料プール開放
 ☆フラダンス・イベントあり!
 ☆冷たいビールあり!

1日体験利用料(一般)
 ¥1,080→¥500
 会員の時間外利用
 (平日・ナイト会員) **無料**

