

# 11/23(水)祝日レッスンスケジュール

	スタジオ	プール
10:00		
10:10		足ひれフリータイム 10:00~10:40
10:20		
10:30	ラジオ体操 10:20~	
10:40	ストレッチ 10:30~11:00(土屋)	
10:50		クロール 10:45~11:25(清水)
11:00		
11:10		平泳ぎ 11:30~12:10(清水)
11:20		
11:30		足ひれフリータイム 12:10~13:10
11:40		
11:50	ピラティス&ボール 11:50~12:30(土屋)	
12:00		
12:10		水中ウォーキング 13:50~14:20(行本)
12:20		
12:30		おまかせ水泳 14:30~15:10(行本)
12:40	ストレッチ&体幹トレーニング 12:40~13:20(山崎)	
12:50		太極舞 15:00~15:45 (瀬川IR)
13:00		
13:10		足ひれフリータイム 15:35~16:15
13:20		
13:30	サーキット30 13:30~14:00(清水)	ジュニアスイミング 15:30~18:30
13:40		
13:50		
14:00		
14:10		キック&シェイプ 15:55~16:45 (瀬川IR)
14:20		
14:30		18:00 閉館
14:40		
14:50		
15:00		
15:10		
15:20		
15:30		
15:40		
15:50		
16:00		
16:10		
16:20		
16:30		
16:40		
16:50		
17:00		
17:10		
17:20		
17:30		
17:40		
17:50		
18:00		

18:00 閉館