

11/3 (木) 祝日レッスンスケジュール

	スタジオ	プール	
10:00			
10		足ひれフリータイム 10:00~10:40	
20			
30	ラジオ体操 10:20~		水中ウォーキング 10:20~10:40(行本)
40			
50	オリジナルエアロ 10:30~11:20(黒田IR)		
11:00		クロール・背泳ぎ 10:45~11:25(行本)	
10			
20			
30			
40	初心者ステップ 11:30~12:10(掘田IR)		バタフライ・平泳ぎ水泳 11:30~12:10(行本)
50			
12:00			
10			
20		足ひれフリータイム 12:10~13:10	
30	ストレッチ&ボディーケア 12:20~13:20(山崎)		
40			
50			
13:00			
10			
20			
30			
40	健美操 13:30~14:30(黒須IR)		クロール・背泳ぎ 13:45~14:25(清水)
50			
14:00			
10			
20			
30			
40	ペルビック・ストレッチ 14:40~15:30(白壁IR)		バタフライ・平泳ぎ 14:30~15:10(清水)
50			
15:00			
10			
20			
30			
40	ピラティス & ボール 15:40~16:20(土屋)	ジュニアスイミング 15:30~18:30	足ひれフリータイム 15:35~16:15
50			
16:00			
10			
20			
30			
40			
50			
17:00			
10			
20			
30			
40			
50			
18:00			

18:00 閉館