

9/22 (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(森田) |
| 40 | オリジナルエアロ 10:30~11:20(黒田IR) | | |
| 50 | | クロール・背泳ぎ 10:45~11:25(森田) | |
| 11:00 | | | |
| 12:00 | 初心者ステップ 11:30~12:10(黒田IR) | バタフライ・平泳ぎ水泳 11:30~12:10(森田) | |
| 10 | | | |
| 20 | ストレッチ&ボディーケア 12:20~13:20(山崎) | 足ひれフリータイム 12:10~13:10 | 水中エクササイズ 12:20~12:50(森田) |
| 30 | | | |
| 40 | | | |
| 50 | | | |
| 13:00 | | | |
| 14:00 | 健美操 13:30~14:30(黒須IR) | | |
| 10 | | | |
| 20 | | クロール・背泳ぎ 14:10~14:40(清水) | |
| 30 | | | |
| 40 | ペルビック・ストレッチ 14:40~15:30(白壁IR) | バタフライ・平泳ぎ水泳 14:45~15:15(清水) | |
| 50 | | | |
| 15:00 | | | |
| 16:00 | ZUMBA 15:40~16:10(小林正人IR) | 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 |
| 10 | | | |
| 20 | | | |
| 30 | ステップ&ストレッチ 16:20~17:10(小林正人IR) | | |
| 40 | | | |
| 50 | | | |
| 17:00 | | | |
| 18:00 | | | |
| 18:30 | | | |

全館18:30 閉館