

# 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