

# 2024年5月6日（月） 祝日スケジュール

	スタジオ1	スタジオ2	プール	スイミングスクール	
9:30					9:30
10:00					10:00
10:30	フラダンス 9:55~10:40 梅川 理恵	HOTヨガ [女性限定] リンパヨガ 10:20~11:20 原 ももこ			10:30
11:00	エアロシンプル 10:55~11:25 末藤 潤子			かんたん スイミング 1コース 11:00~12:00 (島田)	11:00
11:30		ストレッチ 11:30~12:00 原 ももこ			11:30
12:00	STEPシンプル 11:45~12:15 末藤 潤子				12:00
12:30					12:30
13:00	BODYPUMP 12:35~13:20 不破 美貴子				13:00
13:30					13:30
14:00	ヨガ 13:40~14:25 中本 必勝		アクア 13:45~14:30 3~5コース 不破 美貴子		14:00
14:30				Jrスイミング体験会 1コース 14:20~15:20	14:30
15:00					15:00
15:30	医療体操 ラフィーラ 15:15~16:00 井中 昌美			キッズスクール スイミング 1・2コース 15:15~16:15	15:30
16:00					16:00
16:30				キッズスクール スイミング 1~3コース 16:15~18:30	16:30
17:00	エアロシンプル 16:15~17:00 長田 賢一郎				17:00
17:30					17:30
18:00					18:00
18:30					18:30
19:00					19:00
	スタジオ1	スタジオ2	プール	スイミングスクール	

アンダー39の方もOK!  
(フロントにてお申込みください)