

# 横須賀クラブ 特別タイムスケジュール

※スケジュールは変更となる場合がございます。変更内容は館内掲示、または、WEBをご確認ください。

## 3/18 水曜日

時間	スタジオ1	スタジオ2	プール	フリースペース
10:00				
10:30~11:00	ベーシックエアロ 綱川 明子	10:30~11:15 リラックスヨガ YUKA		
11:20~11:50	ベーシックステップ 綱川 明子			
11:35~12:20		フローヨガ YUKA		
12:10~12:55	BODY BALANCE45 島しのぶ		12:00~12:30 アクア 大串 玲	
12:40~13:10		BODY COMBAT30 杉原 瑠南		
12:50~13:20			水中ウォーキング 大串 玲	
14:00~15:00	太極剣 有料スクール	13:30~14:30 からだ活性教室 有料スクール		
15:30~16:30	チア (年中~小2) ジュニアスクール		14:45~20:15 スイミング ジュニアスクール	
16:35~17:35	チア (小2~小6) ジュニアスクール	16:30~17:30 空手 (年中~小6) ジュニアスクール		
17:40~18:40	チア (小2~小6) ジュニアスクール	17:40~18:40 空手 (年中~小6) ジュニアスクール		
18:45~19:45	チア (特修) ジュニアスクール	18:45~19:45 空手 (特修) ジュニアスクール		

※スタジオプログラムは定員制および予約制となっております。

※レッスン開始15分前に空き枠があれば、当日ご参加いただけます。

 …黄色のプログラムは、初心者の方でも安心してご参加いただけます。

 …有料スクール