

4月29日(金)

祝日スケジュール

時間 曜日	金曜日		
	スタジオ	プール	体育館
9:00	9:15~9:45(30分) ストレッチポール		
30			
10:00	10:00~11:00(60分) ヨガ 橋詰 敬子	10:15~11:00(45分) スタートスイム 祢津 真美	
30			
11:00	11:15~12:00(45分) エンジョイエアロ 中村 智栄子	11:20~11:50(30分) アクアビクス 橋詰 敬子	
30			
12:00	12:15~12:45(30分) ボールエクササイズ 北田 なる美	12:00~12:45(45分) 平泳ぎ(初級) 吉澤 周子	
30			
13:00	13:00~13:45(45分) スリムキックボクシング 掛川 万紀子	12:55~13:40(45分) スイミング(フィン) 祢津 真美	
30			
14:00	14:00~14:45(45分) 中級エアロ 掛川 万紀子		
30			
15:00	15:00~15:45(45分) 太極舞 掛川 万紀子		
30			
16:00		16:00~16:55 こどもスイミングスクール (3歳~小学2年生)	
30			
17:00		17:00~18:00 こどもスイミングスクール (小学生)	
30			
18:00			
30			
19:00			
30			
20:00			
30			
21:00			
30			

祝日営業(8:30~21:00)の為
夜のレッスンは休講になります。