

平成29年3月20日 (月)
★ プログラム変更のお知らせ ★

時間 曜日	スタジオ		プール	
	変更前	変更後	変更前	変更後
9:00				
15	9:15 - 9:30(15) <u>リラックスストレッチ</u>	休講	<b style="color: green;">太極拳 2本 太極拳のイベントを開催します!! 初めての方もお気軽に参加下さい!!	
30				
45	9:45 - 10:45(60) <u>太極拳 (初級)</u> 岸 美紀	9:45 - 10:45(60) <u>太極拳 (初級)</u> 岸 美紀	10:00 - 10:45(45) <u>アクアウォーキング</u> 祢津 真美	10:15 - 10:45(30) <u>水中ウォーキング</u> 北村 さやか
10:00				
15				
30				
45				
11:00	11:00 - 11:45(45) <u>ビギナーエアロ</u> 掛川 万紀子	11:00 - 12:00(60) <u>太極拳 (中級)</u> 岸 美紀	11:00 - 11:45(45) <u>背泳ぎ (初・中)</u> 祢津/塩入	11:00 - 11:45(45) <u>背泳ぎ (初・中)</u> 北村 さやか
12:00	12:00 - 12:30(30) <u>腰痛リセット</u> 北田 なる美	休講	12:00 - 12:45(45) <u>スイミング</u> 祢津/塩入	12:00 - 12:45(45) <u>スイミング</u> 北村 さやか
13:00	12:45 - 13:30(45) <u>やさしいエアロ</u> 中村 彰子	休講	13:00 - 13:45(45) <u>アクアビクス</u> 橋詰 敬子	休講
14:00	13:40 - 14:40(60) <u>ヨガ</u> 中村 彰子	休講		
15:00				
15				
30				
45				
16:00			16:00 - 16:55 <u>こどもスイミング (幼児)</u>	16:00 - 16:55 <u>こどもスイミング (幼児)</u>
17:00			17:00 - 18:00 <u>こどもスイミング (小学生)</u>	17:00 - 18:00 <u>こどもスイミング (小学生)</u>
18:00				
15				
30				
45				
19:00	19:00 - 19:45(45) <u>ピラティス45</u> 熊谷 知子	19:00 - 20:00(60) <u>ヨガ</u> 柳澤 美恵	19:20 - 20:05(45) <u>スイミング (フィン)</u> 小池 勲代	19:30 - 20:15(45) <u>チャレンジスイム</u> 祢津 真美
20:00				
15				
30				