

お盆プログラム

8/9更新

8.13 (月)

スタジオ		プール	
9:45 ～ 10:45	太極拳 (初級) 岸 美紀	10:00 ～ 10:30	アクアウォーキング 祢津 真美
13:45 ～ 14:30	ピラティス45 熊谷 知子	10:40 ～ 11:25	クロール (初・中) 祢津 真美
14:40 ～ 15:30	DDDハウス ワークアウト 熊谷 知子	11:35 ～ 12:20	スイミング 祢津 真美
		19:40 ～ 20:25	フィンスイミング 北村 さやか
		20:35 ～ 21:30	チャレンジスイム 北村 さやか

8.15 (水)

スタジオ		プール	
9:45 ～ 10:45	太極拳 岸 美紀	10:40 ～ 11:25	クロール・背泳ぎ (初) 小池 勲代
13:00 ～ 13:45	コアトレーニング 中村 智栄子	11:35 ～ 12:20	平泳ぎ (初) 小池 勲代
14:00 ～ 14:45	かんたんステップ 中村 智栄子	12:30 ～ 13:15	バタフライ (初・中) 吉澤 周子
21:30 ～ 22:15	中級エアロ 若月 幸代	13:25 ～ 14:10	フィンスイミング 吉澤 周子
22:20 ～ 22:50	中級ステップ 若月 幸代	20:30 ～ 21:15	クロール・背泳ぎ 松本 真
		21:25 ～ 22:10	スイミング (中) 松本 真

8.16 (木)

スタジオ		プール	
10:30 ～ 11:20	バレエ エクササイズ 熊谷 あずさ	10:55 ～ 11:40	クロール・背泳ぎ 小池 勲代
11:30 ～ 12:15	ヨガ 熊谷 あずさ	11:50 ～ 12:35	平泳ぎ 小池 勲代
12:30 ～ 13:15	バランス コーディネーション 熊谷 知子	12:45 ～ 13:30	バタフライ 小池 勲代
13:30 ～ 14:15	ZUMBA 熊谷 知子		
14:30 ～ 15:20	DDDハウス ワークアウト 熊谷 知子		
19:10 ～ 20:10	BAILA BAILA 熊谷 知子		