

1月14日 (月・祝)

プログラム変更のお知らせ

9:45-10:45(60)

太極拳 (初級)

★☆☆☆☆

岸 美紀

10:00-10:30(30)

アクアウォーキング

柰津 真美

10:40-11:10(30)

クロール(初・中)

柰津 真美

11:20-11:50(30)

背泳ぎ(初・中)

柰津 真美

12:00-12:45(45)

スイミング

柰津 真美

13:00-13:45(45)

やさしいエアロ

★★☆☆☆

中村 彰子

14:00-15:00(60)

ヨガ

★★☆☆☆

中村 彰子

15:10-16:10(60)

ベリーダンス

★★☆☆☆

山岸 里枝

16:30-17:30(60)

キッズHIP-HOP (土曜日振替)

16:00-16:55(55)

こどもスイミング (幼児)

17:45-18:45(60)

キッズHIP-HOP

17:00-18:00(60)

こどもスイミング (小学生)

19:00-19:45(45)

**ピラティス
"forty-five"**

★★☆☆☆

熊谷 知子