

# 2/11(月)祝日プログラムのお知らせ

## 【スタジオ】

9:45 ～ 10:45	太極拳（初級） 岸 美紀
11:00 ～ 11:45	太極拳（中級） 岸 美紀
12:00 ～ 12:30	ウエストシェイプ 渡邊 優
13:30 ～ 14:20	ベリーダンス入門 山岸 里枝
14:30 ～ 15:20	ベリーダンス 山岸 里枝
16:00 ～ 16:45	ピラティス forty-five 熊谷 知子
17:00 ～ 17:50	DDDハウスワー クアウト 熊谷 知子

## 【プール】

10:00 ～ 10:30	アクアウォーキン グ 柵津 真美
10:40 ～ 11:10	クロール（初・中） 柵津 真美
11:20 ～ 11:50	背泳ぎ（初・中） 柵津 真美
12:00 ～ 12:45	Swimming 吉澤 周子
16:00 ～ 16:55	こどもスイミング （幼児）
17:00 ～ 18:00	こどもスイミング （小学生）