

10月9日（月） 特別プログラム



Aスタジオ		担当	B1Fプール		担当
			スイミングカーニバル		
11:00	エアロビ45(45分)	小田	11:00	😊 クロール入門(30分)	脇
12:00	★ ボールdeピラティス(45分)	小田	11:40	平泳ぎ入門(30分)	脇
13:00	ランドアイチ(20分)	高野	12:20	😊 背泳ぎ入門(30分)	脇
13:30	ZUMBA(30分)	西山	13:00	バタフライ入門(30分)	脇
14:10	楽しくヨガ(50分)	西山	13:45	👏 スイムトレーニング30(30分)	松田
17:30	★ ウェーブストレッチ(30分)	三輪	14:25	アークサタ -スイミング (バタフライ)(45分)	松田
18:10	ファイティングエクササイズ(50分)	鎌田	17:35	😊 背泳ぎ入門(30分)	松田
Bスタジオ		担当	18:15	ステップアップスイミング (平泳ぎ) (45分)	松田
10:50	☆ ヨーガ(60分)	吉真	★	3Fにて要予約のレッスン	
12:00	青竹ふみふみ(20分)	高野	☆	B1Fにて要予約のレッスン	
12:25	スタビ20(20分)	高野	😊	初めての方から参加できるエアビクス・ポールダンス	
14:30	マタニティヨガピラティス(有料)	高野	👏	慣れた方向けのエアビクス・ポールダンス	
卓球 16:00~19:00			営業時間 10:00~20:00		

