

●3月21日(金・春分の日)タイムスケジュール

※営業時間／10:00～20:00(最終チェックイン19:00)

TIME	スタジオ1	スタジオ2	プール(第1プール)	TIME
9:30				9:30
10:00				10:00
:30				:30
11:00	10:30～11:15 かんたんステップ (生田)	10:30～11:15 ポール&ストレッチ (西尾)	10:30～11:00 中級クロール(山崎)	11:00
:30			11:15～11:45 初級クロール(山崎)	:30
12:00	11:45～12:45 ボディバランス (大橋)	12:00～12:45 Hi & Low (栗田)	12:00～12:30 水中リラックス(武田)	12:00
:30				:30
13:00			12:45～13:15 水中トレーニング(高岡)	13:00
:30	13:15～14:00 社交ダンス (山下)	13:15～14:00 かんたんエアロ (中村)	13:30～14:00 スタート(高岡)	:30
14:00				14:00
:30	14:15～15:00 かんたんステップ (森岡誠)	14:15～15:00 ZUMBA GOLD (野村)	14:15～14:45 ワンポイント(山崎)	:30
15:00				15:00
:30	15:15～16:15 フラ (狩郷)			:30
16:00		15:00～20:00 こども 体育スクール	15:00～18:30 子どもスクールのため 第1プールのご利用は できません ※第2プールをご利用 下さい	16:00
:30				:30
17:00				17:00
:30				:30
18:00				18:00
:30				:30
19:00			18:30～19:30 ☆選手・育成コース☆ 1～3コースのみ使用します	19:00
:30				:30
20:00				20:00