

# ●2月11日(水・建国記念の日)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
10:30	10:15～10:45 はじめてステップ(松本)	10:15～10:45 スリムスリム(西尾)	10:15～10:45 初級クロール(筒井)	10:30
11:00	11:00～11:45 Hi & Low (中村)	11:00～11:45 ポール&ストレッチ (西尾)	11:00～11:30 ワンポイントスイム(筒井)	11:00
12:00	12:00～12:45 かんたんエアロ (杉野)	12:00～12:45 PHIピラティス (大橋)	11:45～12:15 アクアラン(高岡)	12:00
13:00			12:30～13:00 初級平泳ぎ(高岡)	13:00
13:30	13:15～14:00 ジャズファンク (池内)	13:10～14:10 スピリチュアルヨガ (白石)	13:10～13:40 中級クロール(篠崎)	13:30
14:00			13:50～14:20 インターバルスイム(篠崎)	14:00
14:30	14:15～15:15 ベリーダンス (Maiko)	14:20～14:50 なつメロビクス(杉野)	14:30～15:00 AQUA ZUMBA(田畑)	14:30
15:00		15:00～15:20 ストレッチ(大橋)	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	15:00
15:30	15:30～16:00 ボディパンプ30(廣田)	15:30～15:50 なくなれ腰痛(大橋)		15:30
16:00	16:15～17:15 社交ダンス (山下)	16:00～19:00 こども 体育スクール		16:00
17:00				17:00
18:00				18:00
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
20:00				20:00