

24時間テレビスケジュール

時間	8月24日(土)				8月25日(日)			
	スタジオA	スタジオB	メインプール	ウエルネス	スタジオA	スタジオB	メインプール	ウエルネス
9:30								
10:00	9:50~10:10 おはようストレッチ							
10:30	10:30~11:15 かんたんエアロ (三木)	10:30~11:15 太極拳入門・24式 (北尾)	10:30~11:10 ジョイントアクア (山田浩&城戸)					
11:00								
11:30	11:30~12:00 はじめてステップ (永峰)	11:30~12:15 からだリセット体操 (三木)	11:25~12:10 楽らくスイム (戸田)					
12:00					12:00~12:45 ジョイントエアロ (森岡&静)			
12:30	12:15~13:00 オリジナルエアロ (福島)	12:25~12:55 ひめトレ (三木)	12:30~13:15 ウォーターバレー (大野)					
13:00					13:00~14:00 自力整体 (岡淵)			
13:30	13:15~13:45 バーベルマスター (山田寛)	13:15~13:45 阿波踊り入門 (山岸)				13:30~14:00 ウエストキュツ・キュツ		
14:00	14:00~14:45 自力整体 (岡淵)	14:00~14:30 はじめてエアロ (愛染)	13:45~14:15 アクアピクス (永峰)					
14:30				14:30~15:00 ダンベルシェイプ (大野)	14:15~15:00 かんたんステップ (静)	14:15~15:00 ストレッチーズ (六車友)		14:30~15:00 ミットウォーキング (大野)
15:00	15:00~15:45 ジョイント かんたんエアロ (福島&永峰)	15:00~15:45 ピラティス ストレッチーズ (亀岡)	15:15~15:45 シニアスイミング (戸田)		15:15~16:00 ユーバウンド (高橋)	15:15~16:00 ボールで身体ほぐし (静)		15:15~15:45 ウォーター イン モーション (大野)
16:00	16:00~16:45 持っている男は誰だ! 選手権				16:15~17:00 グループグループ (森岡)	16:15~16:45 ストレッチポール		16:00~16:15 プカプカしよう
17:00					17:15~17:45 バーベルマスター (木村)	17:10~18:30 スタジオ開放 (卓球)		
18:00								
18:30	18:15~19:00 ズンバ (玉木)							
19:00		19:05~19:35 ウエストキュツ・キュツ						
19:30	19:15~20:00 ユーバウンド (塩田)		19:20~19:50 初級クロール (玉木)					
20:00		19:45~20:45 自力整体 (片山)						
20:30	20:15~21:15 バレエ (中島)							
21:00								

動きにくさや痛みを感じていても出来る泳ぎをご紹介します♪

中級クラス

永峰 vs 木村 vs 城戸
「知力・体力・時の運」の3つで競います!
前日までに1位だと思ふスタッフに投票を♪
観戦もお待ちしております!!!!