

祝日特別スケジュール

時間	8月 9日(月・祝)			
	スタジオA	スタジオB	メインプール	ウエルネス
9:00				
10:00				
30				
11:00				
30	11:30~12:15 ユーバウンド (山田 寛)	11:30~12:15 ピラティス (六車 友)	11:30~12:00 初級クロール (安 西)	
12:00				
30				12:30~12:45 流水で泳ごう【順行】
13:00	12:45~13:30 かんたんエアロ (三 宮)	12:45~13:15 バランストレーニング (佐 川)		
30				
14:00		13:45~14:15 はじめてエアロ (三 宮)		13:45~14:15 浮きうきヌードル (城 戸)
30	14:00~14:45 リトモス (佐 川)		14:30~15:00 アクアビクス (城 戸)	
15:00		14:45~15:15 機能改善運動 (山田 浩)		
30	15:15~16:00 かんたんステップ (佐 川)			
16:00				
30				16:15~16:30 プカプカしよう
17:00				
30				
18:00				
30				