

祝日特別スケジュール

時間	9月 20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			11:15~11:45 初級クロール (安西)	
	11:45~12:15 はじめてエアロ (六車友)	11:30~12:15 ウェーブストレッチ (三木)		
12:00				
30				12:30~12:45 流水で泳ごう【順行】
	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 (山田浩)		
13:00				
30			13:15~13:45 初級バタフライ (安西)	
		13:45~14:15 はじめてエアロ (三宮)		
14:00	14:00~14:45 グループグルーブ (永峰)			14:00~14:30 ダンベルシェイプ (城戸)
30				
		14:45~15:15 機能改善運動 (山田浩)	14:45~15:30 マスターズスイム (安西)	
15:00				
30	15:15~16:00 リトモス (三宮)			
16:00				
30				16:15~16:30 プカプカしよう
17:00				
30				
18:00				
30				