

祝日特別スケジュール

| 時間 | 11月 23日(火・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 初級平泳ぎ (青木) | |
| | | 11:30~12:15 からだリセット体操 (三木) | | |
| 12:00 | 11:45~12:30 メガダンス (竹内) | | | |
| 30 | | | | |
| | | 12:45~13:15 オキシジェノ (五木) | | |
| 13:00 | 13:00~13:45 ZUMBA (竹内) | | 13:00~13:30 アクアピクス (永峰) | |
| 30 | | | | |
| | | 13:45~14:15 はじめてエアロ (和田) | | 13:45~14:15 浮きうきヌードル (五木) |
| 14:00 | | | | |
| 30 | 14:15~15:00 かんたんステップ (永峰) | | 14:30~15:00 はじめてクロール (城戸) | |
| | | 14:45~15:30 ストレッチーズ (六車友) | | |
| 15:00 | | | | |
| 30 | 15:30~16:15 社交ダンス (北井) | | | |
| 16:00 | | | | |
| 30 | | 16:15~17:30 スタジオ開放 (卓球) | | |
| 17:00 | | | | |
| 30 | | | | |
| 18:00 | | | | |
| 30 | | | | |