

祝日特別スケジュール

時間	3月21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				11:00~11:30 しっかりジョギング (玉木)
30				
11:45~12:15	11:45~12:15 はじめてステップ (白 玖)	11:45~12:15 ウエストキュツキュツ (大 野)	11:45~12:15 アクアZUMBA (玉 木)	
12:00				
30				
12:45~13:30	予約	12:45~13:15 バランストレーニング (佐 川)		
13:00	12:45~13:30 オリジナルエアロ (三 宮)			13:00~13:15 流水で泳ごう【順行】
30				
13:45~14:15	予約	13:45~14:15 はじめてエアロ (三 宮)		
14:00	14:00~14:45 リトモス (佐 川)		14:00~14:30 スタート&ターン (青 木)	
30				
14:50~15:20		14:50~15:20 ストレッチポール (山田 浩)		
15:00			14:45~15:30 しっかり泳ごう (青 木)	
30	15:15~16:00 かんたんステップ (佐 川)			
16:00				16:15~16:30 プカプカしよう
30		16:15~17:30 スタジオ開放 (卓 球)		
17:00				
30				
18:00				
30				