ＧＷ祝日レッスンスケジュール

時間	5月3日（火）				5月4日（水）				5月5日（木）			
	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	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												
30												
11:00												
30	予約		11：15～11：45 初級平泳ぎ （青　木）		11：15～12：00 フラダンス （滝　本）	11：15～12：00 ハタヨガ （六車　美）	11：15～11：45 初級クロール （川　連）					
		11：30～12：15 ウェーブストレッチ （三　木）							11：45～12：15 スリム スリム （永　峰）	11：45～12：30 機能改善ヨガ （和　田）		
12:00	11：45～12：30 メガダンス （竹　内）											
30					予約			12：30～12：45 プカプカしよう				
		12：45～13：15 ストレッチポール （山田　寛）			12：30～13：15 グループ グルーヴ （木　村）	12：30～13：15 フラメンコ （多　田）						
13:00	予約											
	13：00～13：45 ZUMBA （竹　内）		13：00～13：30 アクアビクス （山田　浩）						13：00～13：45 オキシジェノ （宮　尾）	13：00～13：30 はじめてエアロ （和　田）	13：15～13：45 アクアビクス （城　戸）	
30							13：30～14：00 はじめて背泳ぎ （川　連）					
		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 （山田　浩）	13：45～14：30 ユーバウンド （安　本）	13：45～14：30 ジャズダンス （片　山）						
14:00									予約	14：00～14：45 ハタヨガ （野志谷）	14：00～14：30 はじめて平泳ぎ （青　木）	
30							14：15～14：45 中級バタフライ （川　連）		14：15～15：00 かんたんエアロ （宮　尾）			
	14：30～15：15 かんたんステップ （和　田）		14：30～15：00 はじめてクロール （城　戸）									
		14：45～15：30 フットセラピー （白　玖）			予約						14：45～15：15 初級バタフライ （青　木）	
15:00					15：00～15：45 ピラティス （片　山）	15：00～15：30 ウエストキュッ＋キュッ （木　村）		15：00～15：30 ダンベルシェイプ （城　戸）				
30									予約	15：15～15：45 ストレッチポール （城　戸）		
									15：30～16：15 ファイドウ （山田　寛）			
16:00	15：45～16：30 ストレッチーズ （六車　友）											
30		16：15～17：30 スタジオ解放 （卓　球）								16：30～17：45 スタジオ開放 （卓　球）		
17:00								17：00～17：15 流水で泳ごう【逆行】				
30												
18:00												
30												
19:00												