

# 特別スケジュール

時間	12月 2日(月)			
	スタジオA	スタジオB	メインプール	ウエルネス
9:30	9:45~10:00 おはようストレッチ			
10:00	予約	予約		
30	10:15~11:00 ディスコワールド 田井	10:15~11:00 ピラティス 白玖		10:30~11:00 わいわいウォーキング SHOKO
11:00	予約	予約		
30	11:15~11:45 はじめてステップ YUNAMI	11:15~12:00 ハタヨガ 三木	11:15~11:45 アクアスティック SHOKO	
12:00	予約			
30	12:15~13:00 チャレンジエアロ YUNAMI	予約		12:30~12:45 流水で泳ごう【順行】
13:00		12:45~13:15 はじめてエアロ 佐川		
30	予約			13:15~13:45 ダンベルシェイプ KIM
	13:30~14:15 チャレンジステップ 佐川	13:30~14:00 バランストレーニング 山田		
14:00	予約		14:00~14:30 はじめて2泳法 小野	
30	14:30~15:15 ファイトウ KIM	14:20~15:05 アースヨガ 山田		
15:00			14:45~15:30 しっかり泳ごう 小野	
30	予約			
	15:30~16:15 リトモス 佐川			
16:00				
30		16:00~17:15 スタジオ開放 (卓球)		
17:00				
30				
18:00	19:00以降のレッスンは通常スケジュール通り実施します。			