

特別スケジュール

時間	11月 20日(木)			
	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 30	予約	予約		
	10:15~10:45 はじめてステップ 永峰	10:15~10:45 ボールで身体ほぐし 和田	10:15~10:45 はじめて2泳法 YUKA	
11:00 30	予約	予約		
	11:00~11:45 チャレンジエアロ 永峰	11:00~11:45 ピラティス 和田	11:00~11:30 アクアビクス 前田	
12:00 30	予約			
	12:00~13:00 有料セミナー 体幹トレーニング 重森			
13:00 30	予約	予約	12:45~13:30 有料レッスン 小野	
	13:15~14:00 自力整体 岡渕	13:15~14:15 有料セミナー ゴルフスイング 重森		
			13:45~14:15 初級2泳法 小野	
14:00 30	予約			
	14:15~15:00 かんたん振付エアロ 織田			
		14:35~15:20 ハタヨガ AYA		
15:00 30	予約			
	15:15~16:00 チャレンジステップ 織田			
16:00 30		16:00~17:30 スタジオ開放 卓球		
17:00 30				17:00~17:15 流水で泳ごう【順行】
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。			