

特別プログラム

	月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日		
	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	
10:45													10:45
11:00	歩く エアロ (吉原) 15	スクール ②	ヨガ	スイベビ ③	歩く エアロ (柴) 15	アクアビクス (MICHIKO) 15	ヨガ	スクール ②		スイベビ ③	ヨガ	スイジュ ミニ グア ②	11:00
12:00	ストレッチ &コンディ ショニング (吉原) 15	はじめて クロール 40	ZUMBA	ステップ 有料 アップ ①	ステップ 有料 アップ ①	エアロ 入門 (柴) 15	エアロ 入門 (工藤) 15	フィン	ステップ 有料 アップ ①	ステップ 有料 アップ ①	はじめて クロール 背泳ぎ ②	スイジュ ミニ グア ②	12:00
13:00	はじめて バタフライ 10	はじめて クロール 40	エアロ入門	なんでも スイミング ②	ヨガ	ミニ水中 ウォーク はじめて クロール 25	ミニ水中 ウォーク はじめて クロール 25	スイミング 40	ミニ	ミニ	歩く エアロ (橋本) 50	アクアビクス	13:00
14:00	はじめて 背泳ぎ 40	水中 ウォーク 15	エアロ入門	腰痛解消 ②	歩く エアロ (尾山) 45	歩く エアロ (下尾) 45	歩く エアロ (下尾) 45	平泳ぎ 10	腰痛解消 ウォーキング (千夏) 45	腰痛解消 ウォーキング (千夏) 45	歩く エアロ (高柳) 45	桂田) 20	14:00
15:00	歩く エアロ (千夏) 45	ジュニア スイミング ③	ZUMBA	ジュニア スイミング ③	ストレッチ	ジュニア スイミング ③	歩く エアロ (吉原) 45	ジュニア スイミング ③	ジュニア スイミング ③	ジュニア スイミング ③	ジュニア スイミング ③	ジュニア スイミング ③	15:00
16:00		ジュニア スイミング ④	(コバサオ)	ジュニア スイミング ④	(下尾)	ジュニア スイミング ④	ジュニア スイミング ④		ラテン ステップ (千夏) 45	ラテン ステップ (千夏) 45	ヨガ	ジュニア スイミング ③	16:00
17:00		ジュニア スイミング ⑤		ジュニア スイミング ⑤		ジュニア スイミング ⑤			ラテン ステップ (千夏) 45	ラテン ステップ (千夏) 45	ヨガ	ジュニア スイミング ③	17:00
18:00		ジュニア スイミング ⑤		ジュニア スイミング ⑤		ジュニア スイミング ⑤			ラテン ステップ (千夏) 45	ラテン ステップ (千夏) 45	ヨガ	ジュニア スイミング ③	18:00
19:00	歩く エアロ (土居) 45	ジュニア スイミング ⑤	コンディ ショニング (三浦) 45	ジュニア スイミング ⑤	ヨガ	ジュニア スイミング ⑤	歩く エアロ (土居) 45	ジュニア スイミング ⑤	ラテン ステップ (千夏) 45	ラテン ステップ (千夏) 45	ヨガ	ジュニア スイミング ③	19:00
20:00	コンディ ショニング (土居) 45	ジュニア スイミング ⑤	歩く エアロ (小藪) 45	ジュニア スイミング ⑤	ヨガ	ジュニア スイミング ⑤	歩く エアロ (土居) 45	ジュニア スイミング ⑤	ラテン ステップ (千夏) 45	ラテン ステップ (千夏) 45	ヨガ	ジュニア スイミング ③	20:00
21:00	ZUMBA (コバサオ) 40	ジュニア スイミング ⑤	ステップ (小藪) 45	ジュニア スイミング ⑤	歩く エアロ (工藤) 15	ジュニア スイミング ⑤	歩く エアロ (土居) 45	ジュニア スイミング ⑤	ラテン ステップ (千夏) 45	ラテン ステップ (千夏) 45	ヨガ	ジュニア スイミング ③	21:00
22:00									ラテン ステップ (千夏) 45	ラテン ステップ (千夏) 45	ヨガ	ジュニア スイミング ③	22:00