

年末 特別プログラムスケジュール

	12/26（日）		12/27（月）		12/28（火）		
	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	
10:00							10:00
11:00	11:00～11:45  山田	11:00～11:30 アクアウォーキング 鍛治	11:00～11:45  新井		10:30～11:15 エアロ（初中級） 和田	10:30～11:10 アクアビクス 太田	11:00
		11:45～12:30			11:30～12:15  古橋		
12:00	12:00～12:45  山本	スイム中級 （クロール中級の方） 鍛治	12:00～12:45  新井				12:00
13:00	13:00～14:00 アロマヨガ 小林		13:00～13:45 エアロ（初級） 小林	13:00～14:00 マスタース （マスタースの方） 松居	12:30～13:15 ピラティス 今井		13:00
					13:30～14:15 ボールエクササイズ 米山		
14:00	14:15～15:00 ステップ（初中級） 小林	14:30～15:30	14:00～15:00 アロマヨガ 小林		14:30～15:15  杉山	14:00～15:00 スイム 25m×22×2セット （60分で1200m泳げる方） 松居	14:00
15:00	15:15～16:15 ピラティス 中島	スイム1300 （60分で1300m泳げる方） 新井	15:15～15:45  - CIT - 畠	定員18名			15:00
16:00				16:00～17:00 スイム1000 （60分で1000m泳げる方） 松居	15:30～16:30 自彊術 朝倉		
17:00	16:30～17:15  武田						
18:00	17:30～18:15 エアロ（中上級） 和田						17:00
							18:00
	18:45利用時間終了 ⇒ 19:00閉館						