

2月ホリデー特別プログラムスケジュール

	2/11 (日)		2/12 (月)		2/23 (金)		
	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
				10:30~11:10 アクアビクス 太田 順子			
11:00	11:00~11:45  山田 真由美	11:00~11:30 アクアウォーキング 小原 誠司			11:00~11:45  平岡 沙織	11:00~11:30 アクアウォーキング 小原 誠司	11:00
		11:45~12:15		11:30~12:15 スイム1000 (45分で1000m泳げる方) 松居 昂希		11:45~12:45 IM1100 (60分で1100m泳げる方) ※種目指定あり 松居 昂希	
12:00	12:00~12:45  木谷	スイム中級 杉山 慶多	12:00~12:45 ポルドブラ 小林 実登		12:00~12:45 エアロ (初級) 平岡 沙織		12:00
		12:30~13:30 マスターズ 堀井・松居		有料レッスン ※別途参加費が 必要です。			
13:00	13:00~14:00 アロマヨガ 小林 勤		13:00~14:00 ステップ (中級) 小林 実登		13:00~14:00 ピラティス 今井 縮	13:00~13:45 クロール (初級) 松居 昂希	13:00
				有料レッスン ※別途参加費が 必要です。			
14:00	14:15~15:00 エアロ (初中級) 渥美 裕規	14:30~15:30 スイム1000 (60分で1000m泳げる方) 堀井・松居	14:15~15:15 エアロ (中上級) 小林 実登		14:15~15:15 部分痩せに特化した ダイエットセミナー & トレーニング教室 千崎 和真		14:00
					有料レッスン ※別途参加費が 必要です。		
15:00	15:15~16:15 ピラティス 渥美 裕規		15:30~16:15 LES MILLS BODYATTACK 杉山 慶多		15:30~16:30 ハワイアンフラ カピオフレアkyon	15:30~16:30 スイム1000 (60分で1000m泳げる方) 松居 昂希	15:00
16:00	16:30~17:15  杉山 慶多						16:00
17:00	17:30~18:15 LES MILLS BODYBALANCE 善利 優希						17:00
18:00							18:00
18:45利用時間終了 ⇒ 19:00閉館							