

ホリデー営業 プログラムスケジュール

9/23 (火) - 秋分の日 -			
	スタジオ	プール	
10:00			10:00
		10:30 ~ 11:10 アクアビクス	
11:00	11:00 ~ 11:45 アロマウェーブリング 小原 誠司	太田 順子	11:00
		11:30 ~ 12:15 背泳ぎ	
12:00	12:00 ~ 12:50 ステップ (中級) ※有料レッスン 及川 祐樹	鍛治 真理子	12:00
13:00			13:00
	13:10 ~ 14:00 エアロ (中級) ※有料レッスン 及川 祐樹	13:15 ~ 14:00 クロール&バタフライ 鍛治 真理子	
14:00			14:00
	14:15 ~ 15:15 UBOUND RADICAL FITNESS	14:30 ~ 15:30 スイム1200 (60分で1200m泳げる方)	
15:00	杉山 慶多	松田 貴茂	15:00
	15:30 ~ 16:30 自彊術 ちひろ		
16:00			16:00
17:00			17:00
18:00			18:00
18:45 利用終了 ⇒ 19:00 閉館			