

6/20 (木)

	スタジオ		プール			
	A	B	25M	フリーコース	20M	
8:30						8:30
9:00		8:40~10:00				9:00
9:30	9:00~9:50 シンプルエアロ50 鈴木さ	卓球			9:30~10:00 アクアウォーク&ジヨグ 越智	9:30
10:00						10:00
10:30	10:10~11:00 シェイブパンプ50 河原	10:20~10:50 スモールボールFUN 佐藤			10:15~10:45 アクアピクス30 越智	10:30
11:00						11:00
11:30	11:20~12:10 コンビネーションステップ50 守屋	11:20~12:00 スムーズモーション40 河原 定員18名	11:00~11:30 スイムトレーニング500 渡邊	5		11:30
12:00						12:00
12:30						12:30
13:00	12:40~13:40 ZUMBA® アサ					13:00
13:30			13:15~13:45 スイムトレーニング初級 藤江	4		13:30
14:00	14:00~15:00 ヨガ 稲木	14:00~14:30 フィットZERO 石本	13:55~14:25 中級平泳ぎ 藤江	5		14:00
14:30					14:30~15:00 アクアダンス 田邊	14:30
15:00						15:00
15:30	15:15~18:45		15:15~18:30	2		15:30
16:00			キッズ スイミング スクール			16:00
16:30		16:30~19:00		1		16:30
17:00	キッズ 体育 スクール	卓球				17:00
17:30						17:30
18:00						18:00
18:30						18:30
19:00						19:00
19:30						19:30
20:00	20:00~20:50 シェイブパンプ50 堤	20:00~21:00 ベリーダンス マリコ	19:40~20:10 中級水泳 越水	5	20:15~20:45 アクアサーキット30 濱岡	20:00
20:30						20:30
21:00	21:10~22:00 ファイトアタックBEAT50 堤					21:00
21:30						21:30
22:00						22:00
22:30						22:30

**【ご利用いただける会員種別】
全会員種別ご利用いただけます。
※ミッドナイトモーニング除く**

開館8:30 閉館23:00 トレーニングエリアは22:30までのご利用となります。