

# 8月11日（木・祝）山の日 レッスンスケジュール

**営業時間 9:00～21:00**

|       | スタジオ                                                  | プール                                                          |
|-------|-------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|
| 09:00 |                                                       |                                                              |
| 15    |                                                       |                                                              |
| 30    |                                                       |                                                              |
| 45    |                                                       |                                                              |
| 10:00 |                                                       |                                                              |
| 15    |                                                       |                                                              |
| 30    |                                                       |                                                              |
| 45    |                                                       |                                                              |
| 11:00 | 【登録制】<br>親子で楽しむ運動あそび<br>(1歳6ヶ月～3歳11ヶ月)<br>10:30～11:30 |                                                              |
| 15    |                                                       |                                                              |
| 30    |                                                       |                                                              |
| 45    |                                                       |                                                              |
| 12:00 |                                                       |                                                              |
| 15    | アロマヒーリングストレッチ60<br>12:00～13:00<br>北本 啓祐               |                                                              |
| 30    |                                                       |                                                              |
| 45    |                                                       |                                                              |
| 13:00 |                                                       |                                                              |
| 15    |                                                       |                                                              |
| 30    | ボディケア体操30<br>13:15～13:45<br>北本 啓祐                     |                                                              |
| 45    |                                                       |                                                              |
| 14:00 |                                                       | アクアダンス30<br>13:45～14:15<br>山本 ぼち                             |
| 15    | ヴァンヤサヨガ60<br>14:00～15:00<br>戸高 景子                     |                                                              |
| 30    |                                                       |                                                              |
| 45    |                                                       | アクアミット+F30<br>14:30～15:00<br>山本 ぼち                           |
| 15:00 |                                                       |                                                              |
| 15    |                                                       |                                                              |
| 30    |                                                       |                                                              |
| 45    | 【登録制】<br>キッズバレエ<br>(3歳～年長)<br>15:30～16:30             | 【登録制】<br>キッズスイミング<br>キッズスイマー<br>(2歳6ヶ月～小学1年生)<br>15:30～16:30 |
| 16:00 |                                                       | 【登録制】<br>キッズスイミング<br>ジュニアスイマー I<br>(年中以上)<br>16:30～17:30     |
| 15    | 【登録制】<br>ジュニアバレエ I<br>(小学1～3年生)<br>16:30～17:30        |                                                              |
| 30    |                                                       | 【登録制】<br>キッズスイミング<br>ジュニアスイマー II<br>(小学生以上)<br>17:30～18:30   |
| 45    | 【登録制】<br>ジュニアバレエ II<br>(小学4～6年生)<br>17:30～18:30       |                                                              |
| 18:00 |                                                       | 【登録制】<br>キッズスイミング<br>ジュニアスイマー III<br>(小学生以上)<br>18:30～19:30  |
| 15    |                                                       |                                                              |
| 30    |                                                       |                                                              |
| 45    |                                                       |                                                              |
| 20:00 |                                                       |                                                              |
| 15    |                                                       |                                                              |
| 30    |                                                       |                                                              |
| 45    |                                                       |                                                              |
| 21:00 |                                                       |                                                              |