

4月29日（土・祝）昭和の日 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			09:00	
15			15	
30			30	
45			45	
10:00	ヨガ75 9:30～10:45 小柳 光		10:00	
15			15	
30			30	
45		※1回参加ご料金 ¥3,850 (税込)	45	
11:00		【有料スクール】大人水泳教室 10:35～11:35 KITAJIMAQUATICS (布施谷 唯)	11:00	
15	【MOVE BODY】SHAPE30 ～テクニック解説つき～ 11:00～11:45 佐久間 遥		15	
30			30	
45			45	
12:00		※1回参加ご料金 ¥3,850 (税込)	12:00	
15	【MOVE BODY】POWER30 12:00～12:30 佐久間 遥	【有料スクール】大人水泳教室 11:45～12:45 KITAJIMAQUATICS (布施谷 唯)	15	
30			30	
45			45	
13:00	【MOVE BODY】FIGHT30 ～テクニック解説つき～ 12:45～13:30 佐久間 遥	アクアミット+F30 13:00～13:30 平尾 恵子	13:00	
15			15	
30			30	
45			45	
14:00		アクアダンス30 13:40～14:10 平尾 恵子	14:00	
15			15	
30			30	
45			45	
15:00		【有料スクール】祝日イベント 『少人数レッスン〈大人限定〉』 14:30～15:30 KITAJIMAQUATICS (布施谷 唯)	15:00	
15	◎【MOVE BODY】SHAPE30 ～テクニック解説つき～ 定員：40名／11:00～11:45 (45分) 今月から始まった“SHAPE”！！ 丁寧に動きの説明・解説をいれながら、45分目一杯 つかって30分クラスを行っていきます♪ 「出遅れた～！」という方もまだまだ追いつく チャンス！ ◎【MOVE BODY】FIGHT30 ～テクニック解説つき～ 定員：40名／12:45～13:30 (45分) 今月アップデートほやほやの“FIGHT”！！ 春らしい、爽やかな曲ばかり、 体が勝手に動いてしまう？！くらい楽しいナンバー！ せっかくだったら、カッコ良く動きたい！という方も、 45分の時間で30分クラスをじっくりコトコト…☺ 興味のある方もこの機会に是非、ご参加ください！		15	
30			30	
45				45
16:00			【有料スクール】祝日イベント 『少人数レッスン〈キッズ限定〉』 15:30～16:30 KITAJIMAQUATICS (布施谷 唯)	16:00
15				15
30				30
45				45
17:00			【有料スクール】祝日イベント 『〈個人メドレー／キッズ対象〉 単発だと速い！繋げると…。 個人メドレーで最大限の力を引き出すには！？』 16:30～18:00 KITAJIMAQUATICS (布施谷 唯)	17:00
15				15
30				30
45			45	
18:00			18:00	
15			15	
30			30	
45			45	
19:00			19:00	
15	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 5px;"> <p>どなたでも</p> <p>・・・初心者向け、どなたでもご参加いただけます。</p> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 5px;"> <p>慣れた方</p> <p>・・・該当のプログラムに慣れた方向けのクラスです。</p> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>【有料】</p> <p>・・・【有料】スクールのため、事前予約・入金が必要です。</p> </div>		15	
30			30	
45			45	
20:00			20:00	
15			15	
30			30	
45		45		
21:00			21:00	