

# 1月13日(月・祝) 成人の日

## グループエクササイズタイムスケジュール

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		<b>【有料イベント/4,400円(税込)】</b> おとなの水泳教室 『泳法撮影』 9:30~11:00 嵯峨 基	10:00
15			15
30			30
45			45
11:00			11:00
15			15
30			30
45		アクアダンス30 11:30~12:00 中村 文保	45
12:00			12:00
15	ヨガ75 12:00~13:15 高橋 有紀		15
30		アクアミット+F30 12:10~12:40 中村 文保	30
45			45
13:00			13:00
15		<b>【有料スクール】</b> 大人水泳教室 13:00~14:00 釜 貴宏	15
30			30
45	はじめてエアロ40 13:35~14:15 渡辺 藤美恵		45
14:00			14:00
15		<b>【有料スクール】</b> 大人水泳教室 14:00~15:05 釜 貴宏	15
30			30
45	ボディケア体操30 14:30~15:00 渡辺 藤美恵		45
15:00			15:00
15			15
30			30
45			45
16:00			16:00
15			15
30			30
45			45
17:00			17:00
15			15
30	ヨガ75 17:15~18:30 薬袋 利恵子		30
45			45
18:00		<b>【有料イベント/4,400円(税込)】</b> おとなの水泳教室 『飛び込み撮影』 18:00~19:00 嵯峨 基	18:00
15			15
30			30
45			45
19:00			19:00
15	はじめてバレエ 19:00~19:30 高羽 英美		15
30		<b>【有料イベント/4,400円(税込)】</b> おとなの水泳教室 『泳法撮影』 19:10~20:40 嵯峨 基	30
45			45
20:00	バレエ60 19:45~20:45 高羽 英美		20:00
15			15
30			30
45			45
21:00			21:00

**どなたでも**

…初心者向け、どなたでもご参加いただけます。

**慣れた方**

…該当のプログラムに慣れた方向けのクラスです。

**【有料スクール】**

…【有料】スクールのため、事前予約・入金が必要です。

**【有料イベント】**

…【有料】イベントのため、事前予約・入金が必要です。  
※泳法撮影を基にアドバイスをおこない、繰り返し練習をおこなっていきます。

※祝日はスタジオレッスンを無料でご参加いただけます。(別途、都度利用料700円が必要となります。)