

7月21日(月・祝) 海の日

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		【有料イベント/5,500円(税込)】	45
10:00		おとなの水泳教室	10:00
15		『泳法撮影』	15
30		9:30~10:30	30
45		嵯峨 基	45
11:00			11:00
15			15
30			30
45		アクアダンス30	45
12:00		11:30~12:00	12:00
15		中村 文保	15
30			30
45		アクアミット+F30	45
13:00		12:10~12:40	13:00
15		中村 文保	15
30			30
45			45
14:00	はじめてエアロ40	【有料スクール】	14:00
15	13:35~14:15	おとなの水泳教室	15
30	渡辺 藤美恵	13:00~14:00	30
45		釜 貴宏	45
15:00		【有料スクール】	15:00
15		おとなの水泳教室	15
30		14:05~15:05	30
45		釜 貴宏	45
16:00			16:00
15			15
30			30
45			45
17:00			17:00
15			15
30			30
45			45
18:00	ヨガ75	【有料イベント/5,500円(税込)】	18:00
15	17:15~18:30	おとなの水泳教室	15
30	葉袋 利恵子	『飛び込み撮影』	30
45		18:00~19:00	45
19:00		嵯峨 基	19:00
15			15
30	はじめてバレエ30	【有料イベント/5,500円(税込)】	30
45	19:00~19:30	おとなの水泳教室	45
20:00	高羽 英美	『泳法撮影』	20:00
15		19:10~20:40	15
30		嵯峨 基	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。
- キッズスクール** …【有料】お子様向けの有料スクールです。

※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。)
 ※祝日スタジオレッスンには整理券(開始60分前配布)が必要となります。