

# 1月12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		【有料スクール】 おとなの水泳教室 9:30～10:30 嵯峨 基	10:00
15			15
30			30
45			45
11:00			11:00
15			15
30			30
45			45
12:00		アクアダンス30 11:30～12:00 中村 文保	12:00
15			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		【有料スクール】 おとなの水泳教室 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		【有料スクール】 おとなの水泳教室 14:05～15:05 釜 貴宏	14:00
15			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			30
45			45
18:00	ヨガ75 17:15～18:30 葉袋 利恵子		18:00
15		【有料イベント／5,500円(税込)】 おとなの水泳教室 『飛び込み撮影』 18:00～19:00 嵯峨 基	15
30			30
45			45
19:00			19:00
15	はじめてバレエ30 19:00～19:30 高羽 英美		15
30		【有料イベント／5,500円(税込)】 おとなの水泳教室 『泳法撮影』 19:10～20:20 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。

※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。