

8月1日(月)～8月5日(金) スタジオプログラム

		月		火		水		木		金		土	日			
		スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール					
10:00	10:00			10:00		10:00		10:00	10:00	10:00			10:00			
10		やさしい Hi-Lo <18名> 佐藤淳		健康教室 【有料】 松尾		JSA <18名> 佐々木	10:15	ヨガ <18名> 谷本	水泳教室 【有料】 曜日変更 後日調整	ソラコン <14名> 近藤			10			
20																20
30	10:30											初級スイム 休講				
40		水中 ウォーキング 休講											40			
50													50			
11:00	★11:00					11:00	11:00	11:00		10:45	親子水泳		11:00			
10		STRONG NATION® <15名> KAYO				ZUMBA <18名> 米加田	バラエティアクア <20名> 小倉	ボール <12名> 松野 → 松尾	11:15	グループ プラス30 <9名> TAKA			10			
20			11:15													
30			初級スイム <15名> 田尻		11:30											
40	★11:45			ボディシェイプ <18名> 小倉									40			
50					11:45								50			
12:00		バラエティ ストレッチ <18名> 本迫				12:00	12:00			11:30	ベーシック ヨガ <20名> 近藤		12:00			
10			12:00										10			
20			フィンスイム <15名> 終崎		12:30									20		
30						グループ プラス45 <9名> MII							30			
40				12:30									40			
50				ベルコン <14名> 近藤									50			
13:00										12:45			13:00			
10		SWIM800 <15名> 松野											10			
20													20			
30													30			
40													40			
50													50			
14:00										13:00			14:00			
10													10			
20													20			
30													30			
40													40			
50													50			
15:00										健康教室 【有料】 松尾			15:00			

休館日