







# 短縮プログラム

		12月30日 土曜日				
		スタジオ	プール			
			プール	スクール		
9:30					9:30	
45					45	
10:00					10:00	
15					15	
30	 10:15~11:15 矢吹 千春	アクアウォーク 10:30~11:00 鈴木 誠			30	
45					45	
11:00					11:00	
15					15	
30	 11:30~12:30 矢吹 千春	マッスルアクア 11:15~11:45 鈴木 誠			30	
45					45	
12:00					12:00	
15					15	
30	 12:45~13:45 鈴木 誠	初めて背泳ぎ 12:45~13:15 森 愛			30	
45					45	
13:00					13:00	
15					15	
30	 14:00~14:45 吉成 久幸	アクアダンス 13:30~14:00 渡辺 詩穂			30	
45					45	
14:00					14:00	
15					15	
30	 15:00~15:45 半澤 祥太	脂肪バイバイ 14:00~14:30 半澤 祥太			30	
45					45	
15:00					15:00	
15					15	
30	初めてバタフライ 15:00~15:30 森 愛				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					18:00	
15	 + 特別プログラム				15	
30					30	
45					45	
19:00					19:00	
15	18:00~19:15 小林 大昌				15	
30					30	
45					45	
20:00	20:00 閉館				20:00	