









# 変更のお知らせ









## 3月9日 金曜日

	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	 10:15~10:45 吉成 久幸		クロール息継ぎ 10:30~11:00 森 愛		15
30					30
45					45
11:00					11:00
15	 11:00~11:45 吉成 久幸		アクアダンス 11:00~11:30 渡辺 詩穂		15
30					30
45					45
12:00					12:00
15	 12:00~12:45 工藤 優希				15
30				30	
45				45	
13:00					13:00
15	 13:00~13:45 工藤 優希		インターバルスイム 13:30~14:00 半澤 祥太		15
30					30
45					45
14:00					14:00
15	 14:00~15:00 渡辺 詩穂		脂肪バイバイ 14:00~14:30 吉田 かな		15
30					30
45					45
15:00					15:00
15					15
30					30
45					45
16:00					16:00
15					15
30					30
45					45
17:00				ジュニア スイミング	17:00
15					15
30					30
45				45	
18:00					18:00
15					15
30					30
45					45
19:00					19:00
15	 19:15~20:00 半澤 祥太		メニュー マスターズ 19:00~20:00		15
30					30
45					45
20:00					20:00
15	 20:15~21:15 工藤 優希		アクアボディメイキング 20:15~20:45 KUMIKO		15
30					30
45					45
21:00					21:00
15					15
30					30
45					45
22:00					22:00
15	 21:30~22:15 半澤 祥太				15
30					30
45					45
23:00					23:00

変更

# 変更のお知らせ

## 3月12日 月曜日

		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	 <b>POWER 30</b> 10:15～10:45 工藤 優希		アクアウォーク 10:30～11:00 吉田 かな		15	
30					30	
45					45	
11:00					11:00	
15	 <b>groove 45</b> 11:00～11:45 工藤 優希		アクアダンス 11:15～11:45 吉田 かな		15	
30					30	
45					45	
12:00					12:00	
15	 <b>fight 45</b> 12:00～12:45 小林 大昌		初めてバタフライ 12:00～12:30 森 愛		15	
30					30	
45					45	
13:00					13:00	
15	 <b>ACTIVE</b> 13:00～14:00 鈴木 誠		マッスルアクア 13:30～14:00 吉田 かな		15	
30					30	
45					45	
14:00					14:00	
15	バランスボール 14:15～15:15 鈴木 誠		アクアウォーク 14:15～14:45 柳沼 結香		15	
30					30	
45					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					18:00	
15	 <b>BLAST 45</b> 18:00～18:45 矢吹 千春				15	
30					30	
45					45	
19:00					19:00	
15	 <b>ACTIVE</b> 19:00～20:00 渡辺 詩穂		初めてクロール 19:15～19:45 鈴木 誠		15	
30					30	
45					45	
20:00					20:00	
15	 <b>CENTERGY 45</b> 20:15～21:00 工藤 優希		脂肪バイバイ 20:00～20:30 鈴木 誠		15	
30					30	
45					45	
21:00					21:00	
15	 <b>RIDE</b> 21:15～22:15 渡辺 詩穂		メニュー マスターズ 21:00～22:00		15	
30					30	
45					45	
22:00					22:00	
15					15	
30					30	
45					45	
23:00					23:00	

変更

変更

ジュニア  
スイミング