

変更のお知らせ

7月23日 月曜日

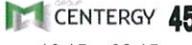
	スタジオ	プール		
		プール	スクール	
9:30				9:30
45				45
10:00				10:00
15	 POWER 30 10:15～10:45 工藤 優希			15
30				30
45		アクアウォーク 10:30～11:00 吉田 かな		45
11:00				11:00
15	 groove 45 11:00～11:45 工藤 優希			15
30				30
45		アクアダンス 11:15～11:45 吉田 かな		45
12:00				12:00
15	 fight 45 12:00～12:45 小林 大昌	初めてバタフライ 12:00～12:30 森 愛		15
30				30
45				45
13:00				13:00
15	 ZUMBA 13:00～13:45 大内 万里子			15
30				30
45		脂肪バイバイ 13:30～14:00 吉田 かな		45
14:00				14:00
15	バランスボール 14:00～15:00 鈴木 誠	インターバルスイム 14:00～14:30 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	 CORE 18:00～18:30 矢吹 千春			15
30				30
45				45
19:00				19:00
15	 ACTIVE 18:45～19:45 渡辺 詩穂			15
30				30
45		初めて背泳ぎ 19:15～19:45 柳沼 結香		45
20:00				20:00
15	 CENTERGY 45 20:00～20:45 工藤 優希	マッスルアクア 20:00～20:30 鈴木 誠		15
30				30
45				45
21:00				21:00
15	 fight 21:00～22:00 半澤 祥太	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

ジュニア
スイミング

変更のお知らせ

7月24日 火曜日

		プール			
スタジオ		プール	スクール		
9:30					9:30
45					45
10:00					10:00
15					15
30					30
45					45
11:00	10:15~11:15 鈴木 誠	初めてスイム 10:45~11:15 森 愛			11:00
15					15
30		アクアウォーク 11:15~11:45 森 愛			30
45					45
12:00	HIPHOP 11:30~12:30 SAE				12:00
15					15
30					30
45					45
13:00					13:00
15					15
30	12:45~13:45 SAE	マスターズ 12:45~13:45			30
45					45
14:00	初めてフラ 14:00~15:00 佐藤 典子	きれいに背泳ぎ 14:00~14:30 鈴木 誠			14:00
15					15
30		アクアジョギング 14:30~15:00 吉田 かな			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					15
30					30
45	18:30~19:15 渡辺 詩穂				45
19:00					19:00
15					15
30		初めて背泳ぎ 19:15~19:45 柳沼 結香			30
45					45
20:00	19:15~20:15 鈴木 誠	マッスルアクア 20:00~20:30			20:00
15					15
30					30
45					45
21:00					21:00
15					15
30	20:30~21:30 矢吹 千春				30
45					45
22:00					22:00
15					15
30	21:45~22:15 矢吹 千春				30
45					45
23:00					23:00

変更

変更

変更

変更

変更

変更

変更

ス
イ
ミ
ニ