






祝日プログラム

3月21日 木曜日

	スタジオ		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	 CENTERGY 45		きれいにクロール 10:15~10:45 吉成 久幸		30
45	10:15~11:00 工藤 優希				45
11:00					11:00
15					15
30	 POWER		脂肪バイバイ 11:15~11:45 吉田 かな		30
45	11:15~12:15 工藤 優希		初めて平泳ぎ 11:45~12:15 森 愛		45
12:00					12:00
15					15
30	 CORE				30
45	12:30~13:00 工藤 優希				45
13:00					13:00
15			初めてクロール 13:00~13:30 柳沼 結香		15
30	 ACTIVE				30
45	13:15~14:15 矢吹 千春		アクアダンス 13:45~14:15 吉田 かな		45
14:00					14:00
15					15
30					30
45	オリジナルエアロ				45
15:00					15:00
15	14:30~15:30 矢吹 千春				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	 BLAST 30				15
30	18:15~18:45 矢吹 千春				30
45					45
19:00					19:00
15					15
30					30
45					45
20:00	20:00 閉館				20:00

ジュニア
スイミング