

# プログラム一覧表(10月～)

	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	スタジオ	プール	スタジオ	プール	
10:30	10:20 郡司 エアロ(30) ビギナー		10:20 鈴木 ピラティス (50)	10:15~ 11:15 ベビースイミング スクール	10:20 大宮 ホールストレッチ (30)		10:20 安田 膝・腰痛予防 体操(45)	10:15~ 11:15 ベビー スイミング スクール	10:20 彰紘 night (45)		9:30~ 12:00 ジュニア スイミング スクール				
11:00	11:05 郡司 楽々体操 (40)			11:30 目黒 アクア ピクス	11:05 大宮	11:10 高橋 個人 メドレー 中・上級			11:20 明美 ホールストレッチ (30)	11:20 高橋 メニュー マスターズ			11:00 大宮 ホールストレッチ (30)	終日 フリー ウォーク・ スイミング	
12:00	12:00 飯田 ヨガ (60)		12:15 郡司 CENTERGY (45)	12:20 大内(万) コンディショニング (ストレッチ)(30)	12:05 高橋 エクササイズウォーク	12:10 大内(万) パランスコデー ネーション(40)		12:05 明美 POWER (45)	12:15 彰紘 脂肪 バイバイ			12:30 三本木 ACTIVE (60)			
13:00	13:15 亀山 ACTIVE (60)		13:15 明美 POWER (45)	13:00 大内(万) エアロ(30) ビギナー	13:05 彰紘 はじめて 背泳ぎ	13:05 高橋 night (45)		13:05 高橋 ウェブストレッチ (45)	13:00 亀山 はじめて 平泳ぎ			13:00 亀山 はじめて バタフライ			
14:00				13:40 猪狩 ZUMBA (45)	13:45 三本木 のんびり クロール				13:45 彰紘 CORE テク+(30)	13:45 高橋 のんびり クロール					
15:00				14:30~ 18:45 ジュニア スイミング スクール					14:30~ 18:45 ジュニア スイミング スクール						
18:30		15:30~ 18:45 ジュニア スイミング スクール													
19:00	19:00 大宮 CORE (30)		19:00 彰紘 らくらくボール体操(20)		19:15 郡司			19:00 亀山 ホールストレッチ (30)							
20:00	19:40 郡司 エアロ(30) ビギナー	19:45 作田 はじめて バタフライ	19:30 猪狩 ZUMBA (45)	19:45 大宮 エクササイズ ウォーク	19:45 彰紘 脂肪 バイバイ	19:45 彰紘 night (45)	19:45 亀山 水中 ウォーク	19:30 高橋 POWER (45)	19:45 大宮 はじめて スイム						
21:00	20:25 高橋 night (60)	20:30 作田 のんびり クロール	20:30 彰紘 ACTIVE (60)	20:30 大宮 はじめて クロール	20:30 亀山	20:30 作田 はじめて 平泳ぎ	20:45 三本木 メニュー マスターズ	20:30 亀山 ACTIVE (60)	20:30 大宮 はじめて 背泳ぎ						

①プログラムは都合により担当者及び内容を変更する  
場合がございます。予めご了承ください。  
②スタジオプログラムに参加される方は、開始時間までに  
フロントにてチケットをお取りください。  
※チケットのない方の参加は、ご遠慮いただきます。