

# 3月20日(金・祝) 春分の日

グループエクササイズタイムスケジュール

営業時間 9:00~21:00

スタジオ		プール	
09:00			09:00
15			15
30			30
45			45
10:00	バレエストレッチ コンディショニング60 9:45~10:45 高羽 英美	【有料スクール】 4種目レベルアップ 9:45~10:45 C&M	10:00
15			15
30			30
45			45
11:00	【有料スクール】 バレエ基礎~初級75 10:55~12:10 高羽 英美		11:00
15			15
30			30
45			45
12:00			12:00
15			15
30			30
45			45
13:00		【有料スクール】 おとなの水泳教室 13:00~14:00 佐藤 久佳(JSB)	13:00
15			15
30			30
45			45
14:00	【祝日イベント】 『ベンチプレスセミナー』 13:45~15:30	【有料スクール】 おとなの水泳教室 14:00~15:00 佐藤 久佳(JSB)	14:00
15			15
30			30
45			45
16:00		【登録制】 キッズスイミング キッズスイマー 15:30~16:30	16:00
15			15
30			30
45			45
17:00	【登録制】 ジュニアダンスⅠ 16:30~17:30	【登録制】 キッズスイミング ジュニアスイマーⅠ 16:30~17:30	17:00
15			15
30			30
45			45
18:00	【登録制】 ジュニアダンスⅡ 17:30~18:30	【登録制】 キッズスイミング ジュニアスイマーⅡ 17:30~18:30	18:00
15			15
30			30
45			45
19:00		【登録制】 キッズスイミング ジュニアスイマーⅢ 18:30~19:30	19:00
15			15
30			30
45			45
20:00	ジャズダンス60 19:15~20:15 CHIKA	【祝日イベント(有料)】 おとなの水泳教室 『水中フォーム撮影会』 19:30~20:30 天満 宏	20:00
15			15
30			30
45			45
21:00			21:00

- どなたでも** …初心者向け、どなたでもご参加いただけます。
- 慣れた方** …該当のプログラムに慣れた方向けのクラスです。
- 【有料スクール】** …【有料】スクールのため、事前予約・入金が必要です。
- キッズスクール** …【有料】お子様向けの有料スクールです。

※祝日はスタジオレッスンを無料でご参加いただけます。(別途、都度利用料700円が必要となります。)  
※祝日スタジオレッスンには整理券(開始60分前配布)が必要となります。