

# 4月29日(水・祝) 昭和の日

## 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			10:00
15			15
30			30
45			45
11:00	<b>【祝日イベント】</b> シルバーデスクin東京体育館 DJ OSSHY 10:30~12:00	<b>【登録制】</b> ベビースイミング 10:30~11:15	11:00
15			15
30			30
45			45
12:00			12:00
15			15
30			30
45			45
13:00			13:00
15			15
30	はじめてバレエ30	<b>【有料】</b> おとなの水泳教室 13:00~14:00 佐藤 淳一(JSB)	30
45	13:15~13:45		45
14:00			14:00
15			15
30	バレエ60	<b>【有料】</b> おとなの水泳教室 14:00~15:00 佐藤 淳一(JSB)	30
45	14:00~15:00		45
15:00	ゆかこ		15:00
15			15
30			30
45			45
16:00	<b>【登録制】</b> 体育のミカタ キッズ 15:30~16:30	<b>【登録制】</b> 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	<b>【登録制】</b> 体育のミカタ ジュニアⅠ 16:30~17:30	<b>【登録制】</b> 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	<b>【登録制】</b> 体育のミカタ ジュニアⅡ 17:30~18:30	<b>【登録制】</b> 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		<b>【登録制】</b> 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			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。