

7月20日(月・祝) 海の日

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	祝日有料イベント	SPEEDO協賛イベント	15
30	【オープンレベルバレエレッスン90】	Speedo Swim Club	30
45	10:00～11:30	Swim Skill	45
11:00	森田 愛海	Academy	11:00
15		10:00～12:00	15
30		松田 文志	30
45			45
12:00	祝日有料イベント		12:00
15	【バリエーションを踊ろう！60】		15
30	11:45～13:00	アクアダンス30	30
45	森田 愛海	12:10～12:40	45
13:00		中村 文保	13:00
15		アクアミット+F30	15
30		12:50～13:20	30
45		中村 文保	45
14:00	はじめてエアロ40	SPEEDO協賛イベント	14:00
15	13:35～14:15	Speedo Swim Club	15
30	渡辺 藤美恵	Swim Skill	30
45		Academy	45
15:00	ボディケア体操30	13:30～16:00	15:00
15	14:30～15:00	伊藤 華英・寺村 美穂	15
30	渡辺 藤美恵		30
45			45
16:00			16:00
15			15
30			30
45			45
17:00			17:00
15			15
30			30
45	ヨガ75		45
18:00	17:15～18:30		18:00
15	薬袋 利恵子	祝日有料イベント	15
30		おとなの水泳教室	30
45		『飛び込み撮影』	45
19:00		18:00～19:00	19:00
15	はじめてバレエ30		15
30	19:00～19:30	祝日有料イベント	30
45	高羽 英美	おとなの水泳教室	45
20:00		『泳法撮影』	20:00
15	バレエ60	19:10～20:30	15
30	19:45～20:45	嵯峨 基	30
45	高羽 英美		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。

SPEEDO協賛イベン

…オリンピックによるスイムスキル特別レッスン(事前申込制/無料)

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。

祝日有料イベント

…【有料】祝日限定の特別クラスです。事前予約・入金が必要です。

※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。