祝日レッスンタイムスケジュール

11/23(月)

	スタジオ	多目的	プール
10:00			
	10:30～11:15 リフレッシュヨガ 赤塚和代	10:30～11:00 筋膜リリースストレッチ 鈴木由美子	★10:30～11:00 機能改善アクアウォーキング 小嶋果織
11:00			★11:15～11:45 水慣れ＆板キック 小嶋果織
	11:40～12:10 UBOUND 川口舞沙美	11:30～12:15 ソフトHOT リラクゼーションヨガ 赤塚和代	★12:00～12:30 楽々平泳ぎ 小嶋果織
12:00			★12:45～13:15 楽々フィンスイム 小嶋果織
	12:45～13:30 ピラティス 石田かおり	13:00～13:30 ZUMBA 佐藤和子	★13:30～14:00 フィンクロール呼吸改善 小嶋果織
13:00			
	13:50～14:20 MEGADANZ Issy	14:00～14:30 骨盤ケアストレッチ 川口舞沙美	★14:15～14:45 フィンバタフライ 小嶋果織
14:00			
	★14:45～15:45 GROUPCENTERGY 川口舞沙美		
15:00			
	マスタークラス		
16:00			
	17:00～17:45 キッズダンス 初級		
17:00			
	18:00～18:45 キッズダンス 中級		
18:00			
19:00	19:00閉館		

10:30～11:00
🍁機能改善アクアウォーキング🍁
筋力UP＆代謝UP！寒さに負けない体造りを目指します🏊
11:15～11:45
🍁水慣れ＆板キック🍁
潜る！浮く！に加えて少しずつキックを上達させたい方におススメです🏊
12:00～12:30
🍁楽々平泳ぎ🍁
平泳ぎのキックを中心に頑張らずに泳ぐ楽～な平泳ぎを目指します！
12:45～13:15
🍁楽々フィンスイム🍁
楽～に推進力を味わえます！
13:30～14:00
🍁フィンクロール呼吸改善🍁
苦手な息継ぎをフィンを使ってマスターしよう！
14:15～14:45
🍁フィンバタフライ🍁
バタフライ初めての方も大歓迎！フィンを使いバタフライのキックのコツを覚えましょう🎶

定員数のご案内/レッスンWEB予約のご案内は通常レッスンスケジュールをご覧ください。