

2021年9月20日(祝) レッスンタイムスケジュール

月曜日(祝)			
10:00	スタジオA	スタジオB	プール
	おはよう ストレッチ 10:15-10:45		ウォーター インモーション 10:30-11:15 高橋ちなつ
11:00	ZUMBA 11:15-12:00 小畑ゆうみ		ゆっくり泳ごう 11:30-12:00 勝野晴揮
12:00	ナチュラルヨガ 12:30-13:15 北尾千恵子	身体改善教室 12:00-12:45 瀧川裕莉子	パーソナルスイム 12:10-12:40 勝野晴揮
13:00	FIGHT DO 13:45-14:15 YURIKO	ナチュラル ホットヨガ ~HOTYOGA~ 13:30-14:30 CHINATSU	スキルアップ4泳法 12:50-13:20 勝野晴揮
14:00	かんたん エアロ 14:45-15:30 河合三千代		スイムトレーニング 13:30-14:00 勝野晴揮
15:00			スイミングスクール 15:45~16:45 2コース使用
16:00			スイミングスクール 16:45~17:45 2.5コース使用
17:00			スイミングスクール 17:45~18:45 3コース使用
18:00	FUN! FUN! エアロ 18:15-19:00 改田里美	パワーホットヨガ ~HOTYOGA~ 18:15-19:15 miho	
19:00			
20:00	※祝日最終チェックアウト 20:00		