１１月２３日(月)祝日プログラム

	Aスタジオ	Bスタジオ	プール
10:00			
10:30		10:20～11:30 icca PILATES	
11:00	10:40～11:25 楽しいエアロ 国分		10:45～12:00 ベビー スイミング (2～3コース使用)
11:30			
12:00	11:45～12:30 腰痛ストレッチ 大坪		
12:30		12:20～13:30 icca PILATES	12：30～13：00 アクアトレーニング　塚田
13:00	12:45～13:30 Easy Kpop 大坪		
13:30			13:15～14:00 バタフライ初級 スタッフ
14:00	14:00～14:40 足腰鍛えるｽﾃｯﾌﾟ（初級） 東		
14:30			14:15～15:00 ２泳法中級 山本
15:00	14:55～15:40 楽しいエアロ（初級） 東		
15:30			
16:00			
16:30			15:15～18:30 Jr.スイミングスクール （2～4コース使用）
17:00	16:30～18:30 Jr.ダンス スクール		
17:30			
18:00			

営業時間は１８:００までとなります。