



8月10日(月) 山の日 祝日プログラム

第1スタジオ	プール
9:40-10:25 ピラティス 土井(節)	8:50-11:00 Jr短期水泳教室 開催の為 4~7コース迄 使用致します。
10:50-11:35 エンジョイSTEP 大和	😊 11:10-11:40 水中ウォーキング 内川
11:50-12:35 BODY コンディショニング Mutsumi	😊 12:00-12:30 初めてクロール 広尾
13:10-13:55 マッスルワーク 土井(直)	12:40-13:10 バタフライ25M 広尾
14:10-14:55 ジャズダンス 中村	13:30-14:10 アクアビクス 井上
	
16:50-17:50 キッズ リズムチャレンジ 四ヶ所	15:50-19:00 ジュニアスクール (15:50-16:50) 6,7コースを 使用致します。
17:50-18:50 キッズ リズムマスター 四ヶ所	(16:50-19:00) 3~7コース迄 使用致します。
営業時間 9:00~19:30 (スポーツフロア利用 18:30まで)	