












# 2020年9月21日(月)祝日タイムスケジュール

	スタジオ1	スタジオ2	プール	
9:00				9:00
10:00				10:00
15				15
30				30
45	10:30~11:15 ボクシングエクササイズ 渋谷	 10:30~11:00 体幹トレーニング 斎藤	 10:30~11:00 アクアウォーキング 木村	45
11:00				11:00
15			 11:10~11:40 背泳ぎ(初~中級) 山田	15
30				30
45		 11:45~12:30 機能改善ストレッチ 渋谷	 11:50~12:20 平泳ぎ(初~中級) 山田	45
12:00	 12:00~12:40 はじめてエアロ 小林			12:00
15				15
30			 12:30~13:00 アクアピクス 木村	30
45				45
13:00				13:00
15		 13:15~14:00 オリジナルダンス 小林		15
30	13:25~14:10 ボディコンバット45 斎藤			30
45				45
14:00				14:00
15				15
30				30
45		 14:45~15:30 太極拳初級 多田		45
15:00	 14:55~15:40 SALSATION® 宮西			15:00
15				15
30			スイミングスクール 15:15~16:15 キンダー&児童A	30
45				45
16:00				16:00
15	16:10~16:55 ボディパンプ45 下田	 卓球		15
30			スイミングスクール 16:20~17:20 キンダー&児童B	30
45				45
17:00				17:00
15				15
30		16:00~19:00		30
45			スイミングスクール 17:25~18:25 児童AB	45
18:00				18:00
15				15
30		※シングルスのみでの使用と なります。1回30分(予約制)		30
45			スイミングスクール 18:30~19:30 上級クラス	45
19:00				19:00
15				15
30				30
45				45
20:00				20:00

※祝日営業は9:00~20:00までの営業となります。

※デイトムの会員様は10:00~17:00のご利用となります。

※スタジオ1定員30名・スタジオ2定員14名となります。朝10:30開始のレッスンは

9:15~スタジオ1は整理券配布・入場。スタジオ2は9:15~並びはじめ・10:15より入場。

