

# 11月特別プログラム

		11月4日(月)祝		11月23日(土)祝			
		スタジオ	プール	スタジオ	プール		
10:00							10:00
11:00				子ども バレエ教室 (有料)			11:00
12:00					ベビー スイミング スクール		12:00
13:00							13:00
14:00		13:00~13:45 オリジナルボディコンバツ (ピラティス) 藤本 幸代	13:00~13:30 クロール(初級) 山口 能史	13:00~13:45 オリジナルボディコンバツ (ピラティス) 藤本 幸代			14:00
15:00		14:00~14:45 オリジナルステップ 平田 美保	13:45~14:30 平泳ぎ(初級) 山口 能史	14:00~14:30 ボディコンバツ30 堤 多佳子			15:00
16:00		15:00~15:45 ZUMBA TOSHIHIRO		14:45~15:30 ボディジャム45 藤本 幸代	ジュニア スイミング スクール		16:00
17:00			ジュニア スイミング スクール		ジュニア スイミング スクール		17:00
18:00			ジュニア スイミング スクール				18:00
19:00							19:00
20:00							20:00