

2025年1月13日 (月・祝)

特別タイムスケジュール

	スタジオ	健康増進室	プール	
9:00				9:00
30	おけましておめでとうございます。			30
10:00				10:00
30	😊 やさしいエアロ 10:30-11:10 西中 良達		😊 アクアジョギング 10:30-11:00 杠 久美子	30
11:00			😊 クロール(初級) 11:15-11:45 杠 久美子	11:00
30	シェイプエアロ(初級) 11:30-12:15 西中 良達		定員 10名	30
12:00			泳法ビデオ撮影会 12:00-13:00 森 靖高	12:00
30				30
13:00	お祝い成人 おめでとう!			13:00
30		<div style="border: 2px solid blue; border-radius: 20px; padding: 10px; background-color: #00aaff; color: white;"> <h3 style="margin: 0;">泳法ビデオ撮影会</h3> <h2 style="margin: 0;">12:00-13:00</h2> <p style="margin: 0; color: red;">申し込みされた方は、スマホ等 ビデオ撮影に必要なものをお忘れの ないようお願い致します！！</p> <p style="margin: 0; text-align: right;">担当:森 </p> </div>		30
14:00				14:00
30	ボディコンバット 14:30-15:30 日野 孝真			30
15:00				15:00
30	定員 22名			30
16:00	😊 ボディパンプ45 15:45-16:30 日野 孝真 ★	ス 体操教室 (キンダー) 16:00-17:00 3歳-小2	ス スイミングスクール (幼児) 16:00-17:00 ひよこ-13級	16:00
30				30
17:00	 <p>祝・成人</p>	ス 体操教室 (ジュニア) 17:15-18:15 小1以上	ス スイミングスクール (児童・上級) 17:15-18:15 12級-ベスト	17:00
30				30
18:00				18:00
30				30