


# 2月特別プログラム

		2月11日(火)祝		2月24日(月)祝			
		スタジオ	プール	スタジオ	プール		
10:00							10:00
11:00							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 オリジナルステップ 平田 美保	13:00~13:30 バタフライ(初級) 堤 多佳子	13:00~13:30 ファンクショナルローラーピラティス 藤本 幸代	13:00~13:30 クロール(初級) 山口 能史		14:00
15:00		14:00~14:30 ボディコンバット30 下畠 美穂	13:45~14:30 平泳ぎ(中級) 堤 多佳子	13:45~14:30 オリジナルエアロ 藤本 幸代	13:45~14:15 背泳ぎ(初級) 山口 能史		15:00
16:00		14:45~15:30 オリジナル 機能改善クラス 下畠 美穂		14:45~15:45 ボディパンプ 新田 ひろみ			16:00
17:00			ジュニア スイミング スクール	ジュニア ダンス 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	ジュニア ダンス スクール	ジュニア スイミング スクール		18:00
19:00							19:00
20:00							20:00

**若々しい体づくり  
体の伸びを体感しましょう♪**



ローラー(ストレッチポール)の上に寝たり座ったりして、全身を動かし体の軸を整えます。  
体カアップの望む方、姿勢が気になる方にオススメ!!

定員:15名  
ポール貸出:11本  
整理券配布:12:00~