

2月特別プログラム

2月11日(水)祝		2月23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		12:00	
13:00		13:00	
13:00~13:30 コンディショニング	13:00~13:30 アクビクス(インジョイ)	13:00~13:45 エアロDEダンス 平田 美保	13:00~13:30 スイミング(フォーム)
福神 知絵	平田 美保		森 靖高
13:45~14:30 ヨガ (心)	13:45~14:30 アクアベル 森 靖高	14:00~14:45 エクストリーム55 45 平田 美保	13:45~14:30 スイミング トレーニング
福神 知絵			森 靖高
14:45~15:45 ボディパンプ 新田 ひろみ		15:00~16:00 ボディコンバット 鳥居 寿行	4泳法を泳ぎこむ クラスです。
16:00		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
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
19:00			
20:00			