

# 2月23日(月) 祝 タイムスケジュール

## 営業時間10:00~20:00

	第1スタジオ	第2スタジオ	プール
10:00	<span style="color: yellow;">(+) ヨガ(心) 高島るみ 10:15-11:15</span>		<span style="color: yellow;">(+) ウォーク&amp;ジョグ 10:30-11:00</span>
11:00	<span style="color: yellow;">(+) 定員30名 整理券 顔ヨガ 高島るみ 11:30-12:15</span>	<span style="border: 1px solid black; padding: 5px;">ヨガをしながら表情筋のトレーニングやストレッチを行いむくみやたるみの改善を目指します!</span>	
12:00			<span style="color: yellow;">(+) 背泳ぎ初級 12:30-13:00</span>
13:00	<span style="color: yellow;">(+) ボディパンプ 古沢聰一朗 12:30-13:30</span>	<span style="border: 1px solid black; padding: 5px;">古沢インストラクターファイナルレッスン!!</span>	<span style="color: yellow;">(+) アクアピクス 永尾 千里 13:15-13:45</span>
14:00	<span style="color: yellow;">(+) シェイプエアロ 中村 尚美 13:45-14:30</span>		
15:00	<span style="color: yellow;">(+) ヨガ(心) (リンパフロー) 永尾 千里 14:45-15:45</span>		
16:00	<span style="color: yellow;">(+) ジュニアダンス 入門クラス 16:00-16:45</span>		<span style="color: yellow;">(+) こどもスイミング 幼児クラス ひよこー10級 15:30-16:45</span>
17:00	<span style="color: yellow;">(+) ジュニアダンス kids I 16:45-17:45</span>		<span style="color: yellow;">(+) こどもスイミング 初心クラス 17級ー5級 16:45-18:00</span>
18:00	<span style="color: yellow;">(+) ジュニアダンス kids II 17:50-18:50</span>		<span style="color: yellow;">(+) こどもスイミング 上級クラス 4級ーベスト 18:00-19:15</span>
19:00		<span style="color: yellow;">(+) ジュニアダンス kids III 18:55-19:55</span>	
20:00			