

# 2025年2月11日 (火・祝)

## タイムスケジュール

	スタジオ	大会議室	健康増進室	プール	
9:00					9:00
30	😊 やさしいエアロ (初級) 9:20-10:05 松下 陽子				30
10:00					10:00
30	😊 ヨガ 10:20-11:05 松下 陽子	引き締めヨガ 10:00-10:45 中村 尚美		😊 アクアジョギング 10:30-11:00 杠 久美子	30
11:00					11:00
30	😊 【定員 22名】 シンプリーステップ 11:20-12:00 中村 尚美			😊 クロール (初級) 11:15-11:45 杠 久美子	30
12:00					12:00
30		😊 ボディバランス45 ※ST 11:30-12:15 藤田 靖世			30
13:00					13:00
30	ZUMBA 12:30-13:30 細川 久美	😊 JSAボールエクササイズ 12:30-13:30 藤田 靖世		有 プライベートレッスン 13:00-13:30 予約制 (有料)	30
14:00					14:00
30	😊 コンディショニングエアロ 13:45-14:30 中町 麻理			プライベートレッスン 13:30-14:00 予約制 (有料)	30
15:00					15:00
30	ボディコンバット45 15:30-16:15 日野 孝真			平泳ぎ (中級) 14:15-14:45 中家 さゆり	30
16:00					16:00
30	😊 【定員 22名】 ボディパンプ30 16:30-17:00 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	30
17:00					17:00
30			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	30
18:00					18:00
30					30