

3月12日（火） レッスンプログラム

	スタジオ A	スタジオ B	プール	
10:00				10:00
		10:15~10:30 ラジオ体操		
10:30	10:30~11:30 フラダンス Misuzu		10:30~11:15 アクアビクス ゆかり	10:30
11:00		10:45~11:30 クロストレッチ 天野		11:00
11:30			11:30~12:00 クロール初級 秋田	11:30
12:00				12:00
12:30	12:30~13:30 STRONGbyZUMBA mihoko		12:10~12:40 背泳ぎ初級 秋田	12:30
13:00				13:00
13:30				13:30
14:00	14:00~14:45 初心者エアロ 原			14:00
14:30				14:30
15:00				15:00
15:30	15:00~16:00 HIPHOP SATOMI			15:30
16:00				16:00
16:30				16:30
17:00				17:00
17:30				17:30
18:00	18:00~19:00 リファインボディ 奈子	18:00~19:00 フラヨガ ayano		18:00
18:30			18:30~19:30 シュノーケリング 山坂（紗）	18:30
19:00				19:00
19:30	19:15~20:00 ヨガ 山坂			19:30
20:00				20:00
20:30				20:30
21:00				21:00
21:30				21:30
22:00				22:00
22:30				22:30
23:00	23:00 閉館となります			23:00

3月19日（火） レッスンプログラム

	スタジオ A	スタジオ B	プール	
10:00				10:00
10:30		10:15~10:30 ラジオ体操		10:30
11:00	10:30~11:30 フラダンス Misuzu		10:30~11:15 アクアビクス ゆかり	11:00
11:30			11:30~12:00 クロール初級 秋田	11:30
12:00			12:10~12:40 背泳ぎ初級 秋田	12:00
12:30				12:30
13:00	13:00~14:00 太極拳 小栗			13:00
13:30				13:30
14:00				14:00
14:30	14:30~15:45 スローケア&ピラティスリング 奈子			14:30
15:00				15:00
15:30				15:30
16:00				16:00
16:30				16:30
17:00	16:45~17:30 ヨガ TSUBAKI			17:00
17:30				17:30
18:00	18:00~19:00 フラヨガ ayano			18:00
18:30			18:30~19:30 シュノーケリング 山坂（紗）	18:30
19:00				19:00
19:30				19:30
20:00	19:45~20:45 HIPHOP Choken			20:00
20:30				20:30
21:00				21:00
21:30				21:30
22:00				22:00
22:30				22:30
23:00				23:00
23:00 閉館となります				

3月26日（火） レッスンプログラム

	スタジオ A	スタジオ B	プール	
10:00				10:00
		10:15~10:30 ラジオ体操		
10:30	10:30~11:30		10:30~11:15	10:30
11:00	STRONGbyZUMBA mihoko	10:45~11:30 クロスストレッチ 天野	アクアビクス ゆかり	11:00
11:30				11:30
12:00	12:00~13:00		11:30~12:00 クロール初級 秋田	12:00
12:30	ZUMBA アリーナ		12:10~12:40 背泳ぎ初級 秋田	12:30
13:00				13:00
13:30	13:30~14:30			13:30
14:00	アロマストレッチ 奈子			14:00
14:30				14:30
15:00	14:45~15:45			15:00
15:30	リファインボディ 奈子			15:30
16:00	16:00~17:00			16:00
16:30	HIPHOP SATOMI			16:30
17:00				17:00
17:30				17:30
18:00				18:00
18:30				18:30
19:00			18:30~19:30	19:00
19:30			シュノーケリング 山坂（紗）	19:30
20:00	19:45~20:45			20:00
20:30	FIGHT DO ゆかり			20:30
21:00				21:00
21:30				21:30
22:00				22:00
22:30				22:30
23:00	23:00 閉館となります			23:00