

4月16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	10:45~11:45 ピラティス SHINO	10:45~11:30 フラダンス Misuzu	緊急休講	11:00
11:30			11:30~12:00 クロール初級 秋田	11:30
12:00	12:00~13:00 オリジナルエアロ 新倉		12:10~12:40 背泳ぎ初級 秋田	12:00
12:30				12:30
13:00				13:00
13:30				13:30
14:00		13:45~14:45 骨盤コンディショニング 原		14:00
14:30	14:30~15:30 ハタヨガ 奈子			14:30
15:00				15:00
15:30				15:30
16:00	15:45~16:45 アロマストレッチ 奈子			16:00
16:30				16:30
17:00				17:00
17:30				17:30
18:00				18:00
18:30	18:15~19:15 フラヨガ ayano		18:30~19:30 シュノーケリング 山坂(紗)	18:30
19:00				19:00
19:30	19:30~20:30 HIPHOP Choken			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

4月23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	10:30~11:15 アクアビクス ゆかり	10:30
11:00	11:00~12:00 オリジナルエアロ 新倉			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 アロマストレッチ 奈子			13:00
13:30				13:30
14:00	14:15~15:00 初級ステップ 原			14:00
14:30				14:30
15:00				15:00
15:30				15:30
16:00				16:00
16:30	16:15~17:15 ピラティス SHINO			16:30
17:00				17:00
17:30				17:30
18:00	18:00~19:00 太極拳 小栗			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

4月30日(火・祝) 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			10:30~11:15 アクアビクス ゆかり	10:30
11:00	10:45~11:30 初心者エアロ 原			11:00
11:30				11:30
12:00			11:30~12:00 クロール初級 秋田	12:00
12:30	12:00~13:00 骨盤ストレッチ 新倉		12:10~12:40 背泳ぎ初級 秋田	12:30
13:00				13:00
13:30				13:30
14:00	13:30~14:30 リファインボディ 奈子		13:30~14:30 シュノーケリング 山坂(紗)	14:00
14:30				14:30
15:00				15:00
15:30			15:00~15:30 平泳ぎ初級 秋田	15:30
16:00	15:45~16:30 ヨガ TSUBAKI			16:00
16:30				16:30
17:00				17:00
17:30				17:30
18:00				18:00
18:30				18:30
19:00	祝日のため、19:00 閉館となります			19:00