

8月12日(月・祝) プログラム

プール		スタジオ
10:30~11:15 ミドルスイム (横山)4・5コース	10:30	10:30~11:15 ヨガ (永坂)
	11:00	
	11:30	11:30~12:00 初めてピラティス (松田)
	12:00	
12:10~12:40 シニア教室(有料) 5コース	12:30	12:15~12:45 STRONG Nation (YU-KI)
	13:00	
13:30~14:00 初級クロール (横山)4・5コース	13:30	13:05~13:50 GROUP BLAST (YU-KI)
14:10~14:40 初級背泳ぎ (横山)4・5コース	14:00	<<定員25名>>
	14:30	
14:55~アウフゲース	15:00	
	15:30	
	16:00	16:00~ 子どもダンス教室
	18:00	

※デイ会員様は10時~17時でご利用いただけます

