

9月16日(月・祝) プログラム

プール		スタジオ
10:30~11:00 初級クロール (上田)4・5コース	10:30	10:30~11:15 免疫UPヨガ (永坂)
11:10~11:40 初級背泳ぎ (上田)4・5コース	11:00	
	11:30	11:30~12:00 初めてピラティス (松田)
	12:00	
	12:30	12:15~13:00  (HIRO)
	13:00	
13:30~14:00 初級クロール (横山)4・5コース	13:30	13:15~14:00 ボディトリアル (菊尾)
14:10~14:40 初級背泳ぎ (横山)4・5コース	14:00	<<定員20名>>
	14:30	14:15~15:15 フラダンス(有料) スクール制 (山本)
15:30~16:45 4・5コース	15:00	
16:45~18:00 3・4・5コース	15:30	
子どもスイミング	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