

10月14日(月・祝) プログラム

プール		スタジオ
	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	
	12:30	12:15~13:00 コアトレ&自重トレ (川村)
	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 シェイプボクシング (川村)
14:10~14:40 初級背泳ぎ (横山)4・5コース	14:00	
	14:30	
	15:00	
15:30~16:45 4・5コース	15:30	
16:45~18:00 3・4・5コース	16:00	16:00~ 子どもダンス教室
子どもスイミング	18:00	

※デイ会員様は10時~17時でご利用いただけます