







3月22日(月)祝日営業日

9:00	スタジオA	スタジオB	プール	9:00
9:30				9:30
10:00			10:15~11:15 流水 プール60	10:00
10:30		10:15~11:30 リフレッシュ 体操75	10:30~10:45 アクアストレッチ15	10:30
11:00	 10:30~11:30 マットサイエンス60 (松浦 明美)	(加鹿 りえ子)		11:00
11:30				11:30
12:00	11:45~12:25 らくらく ウォーク40 (松浦 明美)			12:00
12:30				12:30
13:00	 12:50~14:05 オリジナル ヨーガ75 (吉川 和子)			13:00
13:30			13:30~14:00 すっきり腰痛 (水村)	13:30
14:00				14:00
14:30			14:05~14:35 はじめてフインスイム (岩城)	14:30
15:00	14:35~15:20  (小形 敬文)		14:40~15:10 プライベートレッスン	15:00
15:30				15:30
16:00	15:35~16:15 ステップ40 (豊島 一恵)			16:00
16:30	16:30~16:45 お腹スッキリ		16:00~17:00 子供スクールC (キッズ) (フリー遊泳可)	16:30
17:00	16:50~17:20 ストレッチ30 (小形 敬文)		17:00~18:00 子供スクールD (ジュニア) (フリー遊泳可)	17:00
17:30				17:30
18:00	17:45~18:45 リトモス 60 (長沼 淳子)		18:00~19:00 子供スクールE・F (ジュニア上級・ 選手クラス) (フリー遊泳可)	18:00
18:30				18:30
19:00	19:05~20:05 クラシックヨーガ ベーシック 60 (吉田 静枝)			19:00
19:30				19:30
20:00				20:00
20:30				20:30