

# 3月20日(木) 祝日営業レッスンスケジュール

9:00~19:00					
	スタジオA	スタジオB	スイミングプール	フィットネスプール	施設利用について
9:00					<b>施設利用について</b> デイタイム・ナイト・ミッドナイト会員の方は、時間外利用料2,200円にてご利用いただけます。
10:00	10:00~10:40 バランスボール 石井 ゆかり	10:00~10:30 SHAPEPUMP POWER 長尾&伊藤	9:30~10:30 キッズ スイミング (有料)		
11:00		詳しくはポスターをご覧ください			<b>定員制レッスン</b> スタジオレッスンは定員制となります。レッスンによって異なりますのでご確認ください。
11:10	11:10~11:50 シンプルステップ 折原 悠子	11:00~11:50 股関節痛改善の トレーニング (有料) 高橋 美羽	11:15~11:45 アクアピクス 石井 ゆかり		<b>レッスン</b> 途中入場、途中退場は怪我の原因にもなりますのでご遠慮ください。
12:00	詳しくはポスターをご覧ください		12:00~13:00 成人水泳 (有料)	11:50~12:20 初級クロール 中村 和子	<b>ご利用に際して</b> 体調の優れない場合や、咳・発熱等の症状が見られたときは、施設のご利用を控えていただくなど、ご理解とご協力をお願い申し上げます。
13:00	12:20~13:10 滝汗！ ファンクショナルエアロ (有料) 高橋 美羽	12:20~13:00 ピラティス 南部 多恵子	12:30~13:20 インストラクターと 個人水泳指導 (上級) 中村 和子		
14:00	↑シンプルエアロ等の 初心者の方も大歓迎	13:20~14:00 ヨガ 奥 里加子	13:40~14:40 キッズ スイミング (有料) 中村 和子		
14:30	13:30~14:10 コンビネーション エアロ 南部 多恵子	14:20~15:00 CS LIVE ファイトアタック PRO		14:35~15:05 アクアJam 梅田 綾子	
15:00	14:30~15:10 コンビネーション ステップ 小林 貴子	15:20~16:00 フリ尻ヨガ 山田 悦子	15:30~16:30 キッズ スイミング (有料)		
16:00	15:30~16:10 オリジナルエアロ 小林 貴子				
17:00		16:30~17:20 レスリング (有料)	16:30~18:30 キッズスイミング (有料)		
18:00		17:30~18:20 レスリング (有料)			
18:45スポーツエリアCLOSE					

## ＜フリ尻ヨガ＞

15:20~16:00 山田 悦子IR  
 股関節まわりをほぐし、お尻の筋肉を養いながら美しいお尻を目指すヨガになります。