

# 11月23日(月・祝) 特別スケジュール

スタジオA	スタジオB	ホットスタジオ	プール
			9:30~10:00 らくらくストレッチ水中歩行 ＜渡辺 悠斗＞
10:00~10:30 FAT BURN DANCE ＜小野寺 タ子＞ 25名			10:10~10:30 フィンスイム ＜渡辺 悠斗＞ 20名
10:45~11:15 ステップエクササイズ ＜小野寺 タ子＞ 25名			10:40~11:10 初級クロール 25名 ＜石澤 七海＞
換気	11:30~12:10 格闘技エクササイズ ＜渡辺 悠斗＞ 15名		12:00~12:45 中級平泳ぎ ＜高橋 都＞ 25名
12:15~12:45 初中級エアロ 25名 ＜加藤 真莉音＞	換気		13:00~13:40 水中シェイプアップサーキット ＜高橋 都＞ 40名
13:00~13:30 ZUMBA® ＜加藤 真莉音＞ 25名	<p>パワーサイクリング スタートは行いません ので初めての方は15 分前までにBスタジオ へお集り下さい。</p>		13:50~14:00 中級背泳ぎ ＜高橋 都＞ 25名
13:45~14:25 ボディポテンシャル ＜菊田 敦子＞ 25名		14:30~15:00 ホットデトックスヨガ ＜今崎 朋美＞ 12名	15:00~16:00 【10名限定】 初級水泳教室 有料スクール ＜宮越 恵里＞
換気	15:15~16:00 パワーサイクリング45 ＜佐藤 克彦＞ 19名	換気	
15:30~16:00 引締めバランスボール ＜山下 あかり＞ 17名	換気		
換気			
18:30~19:00 バレトン 25名 ＜結城 みき＞		18:15~18:45 ホットポール ＜田島 陽希＞ 12名	
19:15~19:45 FAT BURN LATIN DANCE ＜結城 みき＞ 25名	19:20~20:00 格闘技エクササイズ ＜田島 陽希＞ 15名	換気	
換気	換気		