

# 8月特定日スケジュール

スタジオ			プール		
8/10 (日) 12:00~18:00					
12:10~13:00	脂肪メラメラ	佐藤	12:15~13:00	アクアダンス	上里
14:10~15:10	気功・太極拳	山内			
8/11 (月) 10:00~22:00					
11:15~12:05	ダンスエアロ	佐藤	10:00~10:30	お散歩	立川
12:15~12:45	入門エアロ		10:30~11:00	水中体操	
20:00~20:50	初級ステップ	武内	11:00~12:00	初級水泳	下川
21:00~21:30	入門エアロ		20:00~21:00	初中級水泳	高谷
8/12 (火) 10:00~22:00					
13:10~14:00	ボクササイズ	大門	10:00~11:00	中級水泳	和田
14:10~14:30	有料レッスン	橋達	11:00~11:30	お散歩	
14:40~15:40	ストレッチヨガ		11:30~12:00	水中体操	
18:30~19:20	ラテンエアロ	石川	20:00~21:00	中級水泳	大矢
19:30~20:30	ロックダンス	石田			
8/13 (水) 10:00~22:00					
10:00~11:00	ローインパクト&ストレッチ	木原	10:00~10:30	お散歩	和田
12:20~13:20	マタニティビクス(有料)		10:30~11:00	水中筋トレ	
20:20~21:20	キックボクシング	上里	11:00~12:00	初級水泳	
			20:00~21:00	初級水泳	高谷
8/14 (木) 10:00~22:00					
12:30~13:10	初級エアロ	谷貝	10:00~11:00	中級水泳	谷貝
調整中			11:00~11:30	お散歩	立川
			11:30~12:00	水中体操	
			20:00~21:00	上級水泳	上原