



2017年11月23日(木) 勤労感謝の日 レッスンスケジュール



	2F スタジオ	B1F プール		
10:00			10:00	
10:30	10:30~11:30 Hawaiian Hula Time 'Elua(II) nobi		10:30	
11:00			11:00	
11:30		11:00~11:30 (有)1ポイント・テクニック 長嶋	11:00~11:30 初めてクロール・背泳ぎ 野口	11:30
12:00	12:00~12:45 簡単エアロ 小松(久)	11:30~12:00 テクニックバタフライ 長嶋	12:00	
12:30		12:15~12:45 初めて平泳ぎ 吉塚	12:15~12:45 プール初心者 大木	12:30
13:00		12:45~13:15 初めてバタフライ 吉塚	12:45~13:15 腰痛ウォーキング 大木	13:00
13:30	13:00~14:00 健美操 小松(久)	13:30~14:00 アクアビクス 吉塚	13:30	
14:00			14:00	
14:30		14:30~15:00 脱・ロコモ 堀尾		14:30
15:00			15:00	
15:30			15:30	
16:00			16:00	
16:30			16:30	
17:00			17:00	
17:30		<div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 10px; text-align: center;"> ジムご利用時間 10:00~18:30 プールご利用時間 10:00~18:30 </div>	17:30	
18:00			18:00	
18:30			18:30	



皆様のお越しをスタッフ一同、お待ちしております。