



# 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	<b>10:30~11:30</b> <b>Hawaiian Hula Time 'Elua(II)</b> <b>nobi</b>		10:30	
11:00			11:00	
11:30		<b>11:00~11:30 (有)1ポイント・テクニック</b> 長嶋	<b>11:00~11:30 初めてクロール・背泳ぎ</b> 野口	11:30
12:00	<b>12:00~12:45</b> <b>簡単エアロ</b> 小松(久)	<b>11:30~12:00 テクニックバタフライ</b> 長嶋	12:00	
12:30		<b>12:15~12:45 初めて平泳ぎ</b> 吉塚	<b>12:15~12:45 プール初心者</b> 大木	12:30
13:00		<b>12:45~13:15 初めてバタフライ</b> 吉塚	<b>12:45~13:15 腰痛ウォーキング</b> 大木	13:00
13:30	<b>13:00~14:00</b> <b>健美操</b> 小松(久)		13:30	
13:30		<b>13:30~14:00 アクアビクス</b> 吉塚	14:00	
14:00			14:00	
14:30	<b>14:30~15:00</b> <b>脱・ロコモ</b> 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			17:30	
18:00			18:00	
18:30			18:30	
				
		<b>ジムご利用時間 10:00~18:30</b> <b>プールご利用時間 10:00~18:30</b>		
	<b>皆様のお越しをスタッフ一同、お待ちしております。</b>			