






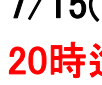


# 7/15(月祝) 海の日

## レッスンスケジュール

|       | スタジオ  | プール   |
|-------|---|---|
| 10:00 |   |   |
| 10:30 | 10:30~11:15<br>やさしいヨガ45<br>有彩    | 10:30~11:00<br>初級スイム(バタフライ)<br>田中    |
| 11:00 |   |   |
| 11:30 | 11:30~12:15<br>ピラティス45<br>有彩   | 11:15~12:00<br>コーチにおまかせ<br>(応用)<br>田中   |
| 12:00 |   |   |
| 12:30 |  12:30~13:15<br>メガダンス45<br>MEGADANZ<br>中尾  | 12:15~13:00<br>初中級スイム<br>(平泳ぎ)<br>田中  |
| 13:00 |    |   |
| 13:30 | 13:25~14:10<br>ファットバーンエアロ45<br>(初中級)<br>田中  | 13:15~14:15<br>水中バレー60<br>STAFF    |
| 14:00 |    |   |
| 14:30 | 14:25~14:55<br>ショートレッスン30<br>松田    |   |
| 15:00 |  スタジオ:34名定員<br>↑こちらのマークがあるレッスンは、<br>営業開始時より、<br>コーンを配布します。   |  7/15(月祝)の営業は、<br>20時迄となっております。<br>※3F、プール、浴室、<br>シャワールームの<br>ご利用は19時45分迄と<br>なっております。 |
| 15:30 |   |   |
| 16:00 |   |   |