

# 7/21(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 ピラティス45 有彩 	10:30~11:00 初級スイム(平泳ぎ) 田中 
11:00		
11:30	11:30~12:15 やさしいヨガ45 有彩 	11:15~12:00 コーチにおまかせ (応用) 田中
12:00		
12:30	12:30~13:15  メガダンス45 MEGADANZ 中尾 	12:15~13:00 初中級スイム (背泳ぎ) 田中
13:00		
13:30	13:25~14:10 ファットバーンエアロ45 (初中級)  田中	13:15~14:15 水中バレー60 セルフ 
14:00		
14:30	14:25~14:55 ショートレッスン30 松田 	 十條 ウェルネスクラブ
15:00		
15:30	 スタジオ:34名定員 ↑こちらのマークがあるレッスンは、 営業開始時より、 コーンを配布します。	7/21(月祝)の営業は、 <b>20時迄</b> となっております。 ※3F、プール、浴室、 シャワールームの ご利用は <b>19時45分迄</b> となっております。
16:00		