

# 《2月18日(水) 特別プログラム》

	スタジオ 1	25mプール	多目的プール	
9:30		営業開始 09:30		9:30
10:00				10:00
10:30	中級エアロ 10:00~11:00 岡崎 悦子		アクアダンス45 10:00~10:45 新野	10:30
11:00				11:00
11:30	ピラティスビギナー 11:10~12:10 佐藤 美幸	スイムトレーニング 10:55~12:40 村里		11:30
12:00				12:00
12:30	ラテンエアロ 12:20~13:20 若下 洋太	初級バタフライ 11:45~12:45 村里		12:30
13:00				13:00
13:30		フォームチェックレッスン (ビデオ撮影) 12:50~13:50 JULI		13:30
14:00	マットピラティス 13:35~14:35 山田 綾美		プライベートレッスン 13:55~14:25 JULI	14:00
14:30				14:30
15:00	バレエ 14:50~15:50 宮城 優			15:00
15:30				15:30
16:00		キッズスイミングスクール (最大3コース利用) 13:45~17:00		16:00
16:30	キッズダンススクール 16:00~17:00		※レッスンカテゴリ表記	16:30
17:00			脂肪燃焼系レッスン エアロビクス系有酸素運動レッスン	17:00
17:30	キッズダンススクール 17:10~18:10		ダンス系レッスン ダンス系有酸素運動レッスン	17:30
18:00			トレーニング系レッスン ボディメイクを目的とした高強度トレーニング	18:00
18:30		キッズプライベートレッスン 17:00~19:00 最大2コース使用	コンディショニング系レッスン 低・中強度のトレーニングで 体の調子を整えるレッスン	18:30
19:00				19:00
19:30				19:30

【プールエリア最終利用時間 22:00】・【ジムエリア最終利用時間 22:15】【閉館時間 22:30】