

2019/10/22 (火) 祝日プログラム

【Aスタジオ】



即位礼正殿の儀



時間	プログラム名	担当者	備考
11:15-11:45	 初心者ステップ	桶谷	ステップ台を使った有酸素運動です。
12:15-13:00	美筋シェイプ	MARIKO	美と健康を目指すプログラムです。
14:20-15:05	 ZUNBA	RAN	様々な種類のダンスを複合させたフィットネスダンス
16:30~18:35	ジュニア体育スクール		

【プール】

時間	プログラム名	担当者	備考
10:30~10:45	 ベビースイミング		
12:10~12:40	 はじめてスイミング	桶谷	水泳を始めたい方にオススメ
12:50~13:20	有料パーソナル 有料	桶谷	有料レッスンの為 事前登録が必要です。
13:25~13:55	アクアウォーキング	黄瀬	体力に自信がない方でも 参加できるクラスです。
14:15~15:00	スイム800	桶谷	四泳法の泳力アップを目標に800m~1000m泳ぐクラスです。
15:30~18:45	ジュニアスイミングスクール		



初心者対象プログラム



定員制プログラム