

2015年7月20日(月)

「海の日」

特別スケジュール



場所	スタジオ		プール	フリーコート& クライミング
	1	2		
10				
11	キックボクササイズ 10:10~11:10 田中 日頃のストレスを発散!!	ストレッチ 10:40~11:10 押久保 全身を伸ばしていきましょう☆	ビギナークロール 11:00~11:30 塚越	フリー利用
12	エアロ&ヨガ 11:25~12:25 市川 人気のエアロとヨガを半分ずつ♪	おなかシェイプ 11:20~11:50 押久保 しっかりとお腹を鍛えていきましょう!!	水慣れ 11:35~11:45 ビギナー背泳ぎ 11:45~12:15 塚越	
13	ボディアタック60 12:40~13:40 渡辺&? アタックに新メンバーが!?	肩こり予防体操 12:00~12:30 押久保 肩こりにお悩みの方は是非!!	ビギナー平泳ぎ 12:20~12:50 塚越	
14	☆合同バレエレッスン☆ 基礎の見直しといつもは 出来ない振付にチャレンジ!! 14:00~15:30 新沼	サンドバックフリー利用	ビギナーバタフライ 12:55~13:25 塚越 塚越Cが全泳法教えます☆	
15	バレエ有料クラス 15:40~16:10 新沼 ↑ 参加費 540円 ↑		アクアフィットネス 13:40~14:10 伊藤 14:10~14:25 アクアヌードル 祝日特別レッスン♪	
16			有料パーソナル 14:35~15:05 塚越	
17	ジュニア体育 16:45~17:45		ジュニアスイミング 15:30~16:30	
18	ジュニア体育 17:45~19:00	ジュニアスイミング 16:30~17:30	卓球サークル 15:20~16:20	

<ご利用になれる会員種別>

A-1・フルタイム・デイ・ホリデー・ナイト&ホリデー・アンダー28・スチューデント・都度会員・クライミング会員・ホット会員

(但し、都度会員様・75会員様・100分会員様のご利用は通常通りとなります)

<ご利用になれる時間帯>

9:00~20:00 (20:00最終チェックアウトとなります)