

曜日	11月4日(月) 文化の日 振替休日		
ゾーン	スタジオ		プール
時間	Sスタジオ	Aスタジオ	
10:00			
11:00	セラピーヨガ 10:45~11:30 横田 光	レスミルス ダンス (バーチャル) 10:30~11:00	背泳ぎ(初級) 11:00~11:30 竹林 秀一
		ポテパン730 (バーチャル) 11:15~11:45	
12:00	ポテパン7 11:45~12:45 松村 龍乃輔	ポテコンパクト30 (バーチャル) 12:00~12:30	フィンスイム(バタフライ) 11:45~12:30 竹林 秀一
		レスミルス コア (バーチャル) 12:45~13:15	
13:00	初中級エアロ 13:00~13:45 村山 哲志	ポテバランス30 (バーチャル) 13:30~14:00	
		ポテアタック45 14:00~14:45 沼尾 楓	
14:00	ZUMBA 15:00~16:00 土屋 歩己	ポテパン730 (バーチャル) 14:15~14:45	
15:00			
16:00		子ども体操 幼児	子ども水泳 幼児
17:00		子ども体操 学童(低学年)	子ども水泳 幼児
18:00		子ども体操 学童(高学年)	子ども水泳 幼児
19:00			