

9月特別タイムスケジュール

曜日	9月16日(月) 敬老の日			9月23日(月)		
	スタジオ		プール	スタジオ		プール
	Sスタジオ	Aスタジオ		Sスタジオ	Aスタジオ	
10:00						
11:00	セラピーヨガ 10:45~11:45 横田 光	レスミルス コア (バーチャル) 10:30~11:00	クロール(初級) 11:00~11:30 竹林 秀一	セラピーヨガ 10:45~11:45 横田 光	レスミルス コア (バーチャル) 10:30~11:00	クロール(初級) 11:00~11:30 竹林 秀一
		青竹アクササイズ 11:15~11:30			青竹アクササイズ 11:15~11:30	
12:00	ポティバランス45※ST 12:00~12:45 若生 香織	ポティパン730 (バーチャル) 12:00~12:30	フィンスイム 11:50~12:35 竹林 秀一	ポティバランス45※ST 12:00~12:45 若生 香織	ポティパン730 (バーチャル) 12:00~12:30	フィンスイム 11:50~12:35 竹林 秀一
13:00	ポティコンバット 13:00~14:00 菅野 雅弘	ウエストシェイプ 13:00~13:30 若生 香織		ZUMBA 13:00~13:45 ONOZUKA	ウエストシェイプ 13:00~13:30 若生 香織	
14:00	初中級エアロ 14:15~15:00 村山 哲志	レスミルス ダンス (バーチャル) 14:00~14:30		ポティパン745 14:00~14:45 松村 龍乃輔	レスミルス ダンス (バーチャル) 14:00~14:30	
15:00	ポティステップ745 15:15~16:00 若生 香織	ポティバランス30 (バーチャル) 14:45~15:15		ポティステップ745 15:00~15:45 若生 香織	ポティバランス30 (バーチャル) 14:45~15:15	
16:00		レスミルス コア (バーチャル) 15:30~16:00	子ども水泳 幼児	ポティコンバット45 16:00~16:45 徳島 舞	レスミルス コア (バーチャル) 15:30~16:00	子ども水泳 幼児
17:00		ポティパン730 (バーチャル) 17:00~17:30	子ども水泳 幼児・学童		ポティコンバット30 (バーチャル) 17:00~17:30	子ども水泳 幼児・学童
18:00			子ども水泳 学童			子ども水泳 学童
19:00						