


祝日特別タイムスケジュール

曜日	7月15日(月) 海の日 		
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 10:45~11:45 横田 光	シバム30 (バーチャル) 10:30~11:00	クロール(初級) 11:00~11:30 竹林 秀一
		陸モビ 11:25~11:45 若生 香織	
12:00	ポテイバランス45*ST 12:00~12:45 若生 香織	ウエストシェイプ 12:00~12:30 伊藤 一樹	フィンスイム 11:45~12:30 竹林 秀一
13:00	ZUMBA 13:00~14:00 YUKA	ポテイコンバット30 (バーチャル) 13:00~13:30	
14:00	ポテイステップ45 14:15~15:00 若生 香織	ポテイバン730 (バーチャル) 13:45~14:15	
15:00		レスミルス コア (バーチャル) 14:30~15:00	
16:00	ポテイコンバット 15:15~16:15 菅野 雅弘	シバム30 (バーチャル) 15:15~15:45	子ども水泳 幼児
17:00		ポテイバン730 (バーチャル) 16:00~16:30	子ども水泳 幼児
18:00		レスミルス コア (バーチャル) 16:45~17:15	子ども水泳 幼児
19:00		ポテイコンバット30 (バーチャル) 17:30~18:00	