

9月29日(月)スタジオ・プールのスケジュール

	プール	1Fスタジオ	2Fスタジオ	アネックス (ボルダリング)
10:00				
10:30	10:15~11:00 アクアピクス 1~3レーン 佐藤		10:30~11:00 かんたんストレッチ 横山	
11:00				
11:30	11:05~11:50 初級クロール 1~3レーン 瀬戸口		11:15~12:00 初級エアロ1 林	
12:00	11:55~12:40 チャレンジ 1~3レーン 横山 元			
12:30			12:15~13:15 ヨガ 横山	
	12:50~アフタース	12:00~14:00 卓球開放		
13:00				
13:30	13:30~14:15 パタフライ 1~3レーン 横山 元		13:30~14:15 ストレッチポール 若林	13:00~15:00 開放
14:00				
14:30	14:30~15:15 平泳ぎ 1~3レーン 瀬戸口		14:30~15:15 ラテンエアロ 森岡	
15:00				
15:30				
	15:40~アフタース			
16:00	プールのご利用は17:00までとなります。			
17:00				
17:30				
18:00	17:00~19:30 選手コース			
18:30	1~6レーン			
19:00		19:00~19:45 ファンクショナル ローラーピラティス 森岡	18:45~19:45 上級エアロ2 林	
19:30				
20:00			20:00~20:45 Group Groove SHU	20:00~22:00 開放
20:30	20:30~21:15 チャレンジ 1~2レーン ※コーチ不在の為 メニューのみ			
21:00			21:00~21:30 HIIT 若林	
21:30				
	21:45~アフタース			
22:00				
22:30				