

9月21日(月) 特別スケジュール 敬老の日

営業時間 10:00~20:00 ※ レッスン内容、及び担当者は一部変更する場合がございます。予めご了承下さい。

	Aスタジオ	Bスタジオ	大プール	小プール
10:00				
10:20~10:50	ヨガ 成沢 志保	10:30~11:00 かんたんエアロ 宇田川 優	10:30~11:00 スイム 初級 クロール 古泉 潔	10:45~11:15 リラックス 松本 登美子
11:00	11:10~11:40 ポティバランス (FX) 三宅 朋子	11:20~11:50 かんたんステップ 宇田川 優	11:30~13:30 ジュニアスイミング	
12:00	12:00~12:30 なれたらエアロ 友吉 正美	12:10~12:40 ストレッチ&かんたん筋トレ 東江 真二		
13:00	12:50~13:20 なれたらステップ 友吉 正美	13:10~13:40 ためしてバレー 野田 香織		
14:00	13:40~14:10 ポティパンプ① (抽選対象) 須見 勉	14:00~14:30 ベリーダンス KAYO		14:00~14:30 やさしいアクア 高木 智子
15:00	14:30~15:00 ポティパンプ② (抽選対象) 須見 勉		15:00~20:30 ジュニアスイミング	
16:00	15:20~15:50 ポティアタック 鈴木 直也			
17:00	16:10~16:40 ポティコンバット① (抽選対象) 宮田 茜	16:20~16:50 ピラティス 安田 樹里		
18:00	17:00~17:30 ポティコンバット② (抽選対象) 宮田 茜	17:10~17:40 ソフトエアロ 岩崎 早友里		
19:00	18:00~18:30 ルーシーダットン 岩崎 早友里			
20:00				

抽選対象クラス
ポティパンプ レッスン内容

ポティパンプ ①
・ウォーミングアップ
・スクワット
・チェスト
・バック
・ランジ/ショルダー

抽選対象クラス
ポティパンプ レッスン内容

ポティパンプ ②
・ウォーミングアップ
・スクワット
・チェスト
・バック
・トライセプス/バイセプス

抽選対象クラス
ポティコンバット レッスン内容

ポティコンバット ①・②
・ウォーミングアップ
・コンバットトラック 1
・パワートラック 2
・ムエタイトラック
・パワートラック 3

9月22日(火) 特別スケジュール 秋分の日

営業時間 10:00~20:00 ※ レッスン内容、及び担当者は一部変更する場合がございます。予めご了承下さい。

	Aスタジオ	Bスタジオ	大プール	小プール
10:00				
10:20~10:50	フレイントップバランス 進藤 仁美		10:30~11:00 スイム 中級 バタフライ 渡辺 一史	10:30~11:00 オリジナルアクア 末吉 裕美
11:00	11:10~11:40 ヨガ 長谷川 真弓	11:20~11:50 太極拳(42式) 北崎 智美	11:30~13:30 ジュニアスイミング	11:10~11:40 アクアダンス 末吉 裕美
12:00	12:00~12:30 ピラティス 長谷川 真弓	12:10~12:40 太極拳(42式) 北崎 智美		
13:00	12:50~13:20 背骨コンディショニング 黒崎 愛	13:00~13:30 ジャズダンス (基礎) 関 智章		
14:00	13:40~14:10 ソフトエアロ 黒崎 愛	13:50~14:20 ジャズダンス (振付) 関 智章		
15:00	14:30~15:00 ポティパンプ① (抽選対象) 鈴木 直也	14:40~15:10 ボディメイクピラティス RIKA	15:00~20:30 ジュニアスイミング	
16:00	15:20~15:50 ポティパンプ② (抽選対象) 鈴木 直也	15:30~16:00 ストリートダンスTHE JAM RIKA		
17:00	16:20~16:50 CXWORX 小松 未帆			
18:00	17:10~17:40 ポティバランス (FX) 小松 未帆			
19:00	18:00~18:30 ポティステップ 三宅 朋子			
20:00				

抽選対象クラス
ポティパンプ レッスン内容

ポティパンプ ①
・ウォーミングアップ
・スクワット
・チェスト
・バック
・ランジ/ショルダー

抽選対象クラス
ポティパンプ レッスン内容

ポティパンプ ②
・ウォーミングアップ
・スクワット
・チェスト
・バック
・トライセプス/バイセプス

