

10月13日(月) 体育の日

	スタジオ		プール	
	スタジオ 1	スタジオ 2	可動床	歩行浴
10:00				
	10:30(40)			
11:00	かんたん ジョグ 中根 4		11:00(30)	
	11:25(60)		はじめて水泳 佐藤 7	
12:00	ヨーガ 小林 3		11:50(45)	
	12:40(40)		アクアピクス 中根 4	
13:00	エアロ初級 平野 4	13:15(30)	13:00(45)	
	13:35(50)	カアツマックス 小沼 4	泳法指導 <初級> 背泳ぎ 佐藤 2	
14:00	ローインパクト 平野 5			
15:00		15:15(45)	15:15(45)	15:10(20)
	15:30(60)	ストレッチポール 45 郡司(麻) 2	泳法指導 <中級> 背泳ぎ 佐藤 2	流水ダイエット 植松 7
16:00	ファット バーナー 薄井 6			
	16:45(60)			
17:00	ローハイ 藤来 6			
18:00				