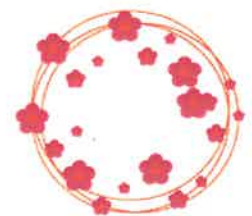
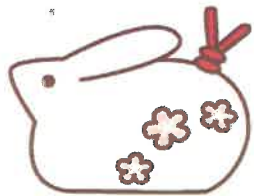
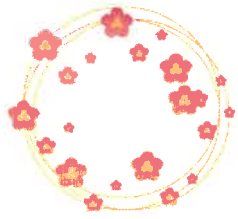


2023年1月特別営業レッスンスケジュール

◆正会員(全種類)、講座受講生・・・0円 ◆一般500円/本



時間	9日(月)		
	4Fプール	2F多目的	3F1スタ
9:30		バランス コーディネーション	
10:00	フリープール 10:00~12:00	9:30~10:10 川崎	
10:30	ウォーキング &ヌードル	マットサイエンス 10:25~11:05	
11:00	10:00~10:40	川崎	
11:30	初めての平泳ぎ 10:45~11:25		チャレンジボディーヒート 11:20~12:00
12:00	寺門		尾縣
12:30		ペルビックストレッチ 12:15~12:55	
13:00	フリープール 13:15~14:00		
13:30	アクアビクス 13:15~13:55	ピラティス 13:20~14:00	
14:00	軍司(暢)	武石	
14:30		シンプルエアロ 14:15~14:55	
15:00		Miyuki	
15:30		Fightingエアロ 15:10~15:50	
16:00		Miyuki	
16:30			
17:00			