



# GW 特別レッスンプログラム



29日 (金)		30日 (土)		1日 (日)			2日 (月)	3日 (火)		4日 (水)		5日 (木)		6日 (金)		7日 (土)		8日 (日)			
スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	テニス		スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	テニス	
10:30~11:15 エンジョイエアロ 西久保	10:30~11:15 アクアダンス 嶋田	10:30~11:15 中級エアロ 林	10:30~11:10 初級クロール 慶徳	10:30~11:30 YOGA 嶋田	10:30~11:00 水中健康運動 勝野		<h1>休館日</h1>	10:30~11:15 中級スイム 高田	10:30~11:15 初級エアロ 水谷(綾)	10:30~11:15 アクアピクス 小田		10:30~11:10 初級クロール 出口	10:30~11:15 エンジョイエアロ 西久保	10:30~11:15 アクアダンス 嶋田	10:30~11:15 中級エアロ 林	10:30~11:30 中級スイム 慶徳	10:30~11:30 YOGA 嶋田	10:30~11:00 水中健康運動 永谷			
													11:00~11:45 リラックスヨガ 松岡(真)								11:10~11:40 初心クロール 永谷
13:00~13:45 ポディリセット 嶋田		13:00~13:30 ストレッチ 高田		13:00~13:30 ストレッチ 慶徳					13:00~13:30 ストレッチ 出口	13:00~13:30 チェアストレッチ 畦地			13:00~13:30 ストレッチ 高田	13:00~13:45 ポディリセット 嶋田		13:00~13:30 ストレッチ 勝野				13:00~13:30 ストレッチ 永谷	
14:00~14:45 脂肪燃焼エアロ 小田		14:00~14:45 初中級エアロ 山中	14:00~14:30 アクアピクス 新	14:00~14:45 初級エアロ 森本					14:00~14:45 中級エアロ 水谷(綾)	14:00~14:30 アクアピクス 服部	13:45~14:45 エネキ'ーハ'ワ'ヨカ' 松岡(菊)		14:15~15:00 初級エアロ& ストレッチ 西井	14:00~14:45 脂肪燃焼エアロ 小田		14:00~14:45 初中級エアロ 山中	14:00~14:30 アクアピクス 新	14:00~14:45 初級エアロ 森本			14:00~14:45 初級エアロ 森本
	14:30~15:15 クロール 高田		14:40~15:10 初心クロ・背 高田		14:30~15:15 中級スイム 慶徳	14:00~16:00 サークル (登録必要)				14:40~15:20 クロール 出口		14:30~15:10 初級クロール 高田		14:30~15:15 中級スイム 永谷	14:30~15:15 背泳ぎ 高田		14:40~15:10 初心クロ・背 出口			14:30~15:15 初級クロ・背 出口	14:00~16:00 サークル (登録必要)
<p>*GW期間中の営業は10:00~18:00となります。</p> <p>*テニスフリーコートの予約は12:00~となります。</p> <p>*テニスレッスンは休講となります。</p>																					