

# 10月25日(金)~30日(水)限定! ハロウィン特別プログラム

10/25 金曜日		10/26 土曜日		10/27 日曜日		10/28 月曜日		10/29 火曜日		10/30 水曜日			
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		
			9:00~11:20 ジュニア スイミング スクール										
10:30~11:00 B-RAMP30(女性限定) 安藤 まり				10:30~11:00 ストレッチポール30 笹川 涼子		10:30~11:15 Enjoy★RAMP45 ★ 細井 涼平		10:30~11:00 エアロピクス初級30 福本 健作		10:10~10:20 朝ストレッチ			
11:15~11:45 ★ ボディコン30 福本 健作		11:00~12:10 マスターズ中級 (有料)			11:15~11:45 アクアピクス30 牛丸 華代子				11:00~11:30 はじめてクロール 中村 由美子	★ コラボレッスン!	10:30~11:15 ヨガ45 ★ 足立 理香	11:00~11:30 種目自由 中村 由美子	
12:00~12:30 エアロピクス初級30 福本 健作		中村 由美子	11:45~12:15 ストレッチポール30 笹川 涼子		★ 仮装			11:30~12:00 バトルミックス30 細井 涼平		11:45~12:15 はじめて青泳ぎ 中村 由美子		11:30~12:15 Enjoy★DANCE45 細井 涼平	12:00~13:10 マスターズ初級 (有料) 牛丸 華代子
12:30~13:00 はじめてクロール 中村 由美子			★ 12:30~13:00 エアロピクス初級30 細井・福本		13:00~13:30 ★ ボディコン30 笹川 涼子		12:45~13:15 B-RAMP30(女性限定) ★ 足立 理香		12:30~12:45 泳法撮影会	★ 特別レッスン!	12:15~12:45 はじめて平泳ぎ 中村 由美子	13:00~13:45 Enjoy★RAMP45 ★ 福本 健作	★ コラボレッスン!
13:00~13:45 ヨガ45 足立 理香	★ 特別レッスン!	13:15~13:45 バトルミックス30 細井 涼平	13:30~14:00 アクアダンベル30 牛丸 華代子	13:45~14:30 Enjoy★DANCE45 牛丸 華代子		13:30~13:45 シェイプTIME15 足立 理香		13:15~13:30 シェイプTIME15 足立 理香		14:00~14:45 ヨガ45 足立 理香	14:00~14:30 B-RAMP30(女性限定) 足立 理香	14:00~14:30 アクアピクス30 細井・牛丸	
15:10~15:55 ジュニア 運動塾	15:00~19:00 ジュニア スイミング スクール	★ 特別レッスン!	14:10~14:30 水中 ウォーキング			15:10~15:55 ジュニア 運動塾		14:00~14:30 アクアダンベル30 細井 涼平		15:10~15:55 ジュニア 運動塾	15:00~19:00 ジュニア スイミング スクール	15:10~15:55 ジュニア 運動塾	16:30~19:00 ジュニア スイミング スクール
★ 仮装		★ 特別レッスン!	19:10~19:30 水中 ウォーキング				★ 仮装 コラボレッスン		14:40~15:00 水中 ウォーキング		★ 特別レッスン!	★ 仮装	19:15~19:30 泳法撮影会
19:30~20:15 ★ Enjoy★RAMP45 牛丸 華代子	19:15~19:45 すいすい クロール・青泳ぎ 中村 由美子	★ 特別レッスン!	19:30~20:15 ★ ヨガ45 細井 涼平				19:30~20:00 ★ エアロピクス初級30 福本・細井		19:30~20:00 エアロピクス初級30 福本 健作		19:30~20:15 ★ Enjoy★DANCE45 牛丸 華代子	19:30~20:00 はじめてクロール 中村 由美子	★ 特別レッスン!
20:30~21:00 エアロピクス初級30 牛丸・細井	20:00~20:30 泳ぎ込み練習会 中村 由美子	★ コラボレッスン!					20:15~20:45 ボディコン30 福本 健作		20:30~21:00 ヨガ30 細井 涼平		20:30~21:00 ストレッチポール30 牛丸 華代子		

●レッスン開始30分前よりスタジオ参加者カードを配布いたします。  
●安全管理上、レッスン開始以降の途中入場はご遠慮ください。

●都合により、急遽クラスを変更する場合がございます。ご了承ください。  
●スタジオ内での、他のお客様への場所取りは、ご遠慮ください。

★マークのついたレッスンに参加すると、  
担当インストラクターからアメ玉のプレゼント!