

# 1月 祝日（連休）

# 教室スケジュール

	1/7（日）		1/8（月） 成人の日	
営業時間	9:30~20:30		9:30~17:30	
	スタジオ	プール	スタジオ	プール
9:30			9:45~9:55 おはようストレッチ	
10:00	10:00~10:10 おはようストレッチ			
	10:30~11:15 エアロビクス 森永		10:30~11:15 ボールエクササイズ &ストレッチ <b>(代) 伊藤</b>	
11:00	ストレッチ			11:00~11:45 クロール&背泳ぎ
12:00				
13:00			13:30~14:15 マット コンディショニング <b>(代) 十亀</b>	13:00~13:45 リクエストスイム <b>有料</b>
14:00	14:00~14:30 ラウンド サーキット			14:00~14:30 楽しい水中運動
15:00			14:30~15:15 お正月太り解消 エクササイズ <b>(代) 中山</b>	
16:00				
17:00				
18:00			<div style="border: 1px solid black; padding: 10px;"> <p>※営業時間は 17:30までです。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・デイリー エクササイズ30</li> <li>・燃焼サーキット</li> </ul> <p>の教室はお休みになります。</p> </div>	
19:00				
20:00				