

1月 祝日（連休）

教室スケジュール

	1/13（日）		1/14（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		10:00~10:45 ボールエクササイズ &ストレッチ 窪津	
11:00			11:00~11:45 初級エアロ 尾崎	11:00~11:30 背泳ぎ
12:00				
13:00			13:30~14:15 ヨガストレッチ (代) 森永	13:00~13:45 リクエストスイム 有料
14:00	14:00~14:30 デイリーエクササイズ		14:30~15:15 かんたんステップ (代) 森永	14:00~14:30 水中運動
15:00				
16:00				
17:00				
18:00			<p>※営業時間は 17:30までです。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・デイリー エクササイズ ・燃焼サーキット <p>の教室はお休みになります。</p>	
19:00				
20:00				