



2019/10

2019/10

月	火			TIME	水			木			金			土			日		
	アリーナ	スタジオ	プール		アリーナ	スタジオ	プール	アリーナ	スタジオ	プール	アリーナ	スタジオ	プール	アリーナ	スタジオ	プール	アリーナ	スタジオ	プール
9	蓮花扇 8:20~8:50 王																		
10	24式太極拳 8:50~9:50 王		背泳ぎ																
11	健康体操 10:00~10:30 名古屋	テクニカルエアロ Lo 9:50~10:40 折戸	初級 スイム 10:20~11:20 吉村																
12	Bスタジオ 卓球フリー 11:30~13:10	シンプルエアロ Lo 10:50~11:40 佐々木	マスターズ スイム 10:20~11:20 井上																
13	Bスタジオ 卓球フリー 13:20~15:00	ピラティス ベーシック 11:00~11:50 篠原(幸)																	
14		松永オリジナル 12:50~13:40 松永																	
15		卓球フリー 13:50~14:40 藤井																	
16		ウェーブ ストレッチ 14:50~15:10 先着20名																	
17																			
18																			
19																			
20																			
21																			
22																			

休館日

フロントにて当日
¥1,500(税込)をお支払い
お願いします。
※27日はありません

走るサポート
コンディショニング
教室
【有料】
12:40~13:40
大原

20日
のみ開催

※祝日変更については、別途ご案内させていただきます。詳しくは、裏面をご覧ください。

2.9日→平泳ぎ
16.23日→バタフライ
30日→まとめ

4.18日→ターン
11.25日→スタート

平泳ぎ・バタフライ

6日→本荘
13日→大原
20日→大原
27日→比知黒

参加者が10名以上で
1.2コースを使用します。

食事はレッスンの2時間前まで
にお済ませください。

3日→クロール
10日→平泳ぎ
17日→背泳ぎ
24日→バタフライ
31日→まとめ

9日
のみ開催

～基礎入水編～

平泳ぎ・バタフライ

らくらく体操
18:15~18:35