



ゴールデンウィーク・祝日スケジュール

4月29日(日)・5月3日(木)・5月4日(金)・5月5日(土)



スタジオ

4月29日(日) 昭和の日

10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
0				30	10	30	0		0
				STEP スタジオ 多田			ストレッチ ポール 多田		
限定20名							限定20名		

5月3日(木) 憲法記念日

10	11	12	13	14	15	16	17
0	0	30		30	0		0
		骨盤 高橋			コア デ動きの ネット 植村		

5月4日(金) みどりの日

10	11	12	13	14	15	16	17
0	0	40		30	20		0
		ストレッチ 谷			フカンたん フラダンス 藤澤		

5月5日(土) こどもの日

10	11	12	13	14	15	16	17
0	0	30		30	10		0
		セ動き改善 窪			STEP スタジオ 窪		



スイミング

4月29日(日) 昭和の日

10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
0		0				30	10	30	0
スイミング自由水泳						体幹スイム			
						植村			
0		0				30	10	30	0
4~7		全コース				1 4~7	全コース		

5月3日(木) 憲法記念日

10	11	12	13	14	15	16	17
0		0	20	0		0	0
スイミング自由水泳		体幹スイム					
		植村					
0		0	20	0		0	0
4~7		1 4~7	全コース				

5月4日(金) みどりの日

10	11	12	13	14	15	16	17
0		0	20	0		0	0
スイミング自由水泳		基本クロール					
		藤澤					
0		0	20	0		0	0
4~7		全	1 4~7	全コース			

5月5日(土) こどもの日

10	11	12	13	14	15	16	17
0		0	20	0		0	0
スイミング自由水泳		背泳ぎ基本					
		窪					
0		0	20	0		0	0
4~7		全	1 4~7	全コース			