



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			コード 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			フカたん 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
		せ動き 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		背泳基本						
		窪						
0		0	20	0		0	0	
4~7		全	1 4~7	全コース				