

特別スケジュール 高松店

12月27日(木)

	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22			
	0	30	0	10	50	0	0	10	40	30	50	0	50	5	50	0
スタジオ	ゆがみ改善 ストレッチ		ステッ 美脚		気功太極拳			健脚 ステップ		P すっきり ポール	リフレ ッシュ ヨガ		ZUM BA			
	岡崎		山田			岡崎				馬場	山本		塚本			
プール	中級			選手育成練習						上級						
	園中									小森						
	全コース		5~7		4~7		5~7		全コース			3~7		全		

12月28日(金)

	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22					
	0	30	50	0	40	50	30	50	20	30	0	15	5	0				
スタジオ	ラジ ヨガ体 操		エン ジョイ エアロ		リン グを使 って 身体 の調 整		体幹		キネ シス			リン グを使 って 身体 の調 整		マス ター エア ロ				
	山下美		山下ゆ		合田		松尾		松尾			合田		合田				
プール	選手育成練習			マス ター ス メニュー 提供		選手育成練習						テク ニク						
												石川						
	5~7		全コース		5~7		5~7			6・7			全		3~7		全	

12月29日(土)

	10	11	12	13	14	15	16	17
	0	0	50	10	40	0	0	0
スタジオ	モー ニング エアロ		サ ター デー		体幹 EX			
	合田				道北			
プール	選手育成 合宿							
							30	
	6・7						0	