

## 2026年3月20日(金) 祝日スケジュール

	プール	Fスタジオ	Wスタジオ
10:00			
11:00	ヴォーシックウォーク 原奈美 10:45～11:15	【内容】 姿勢を意識しながらダイナミックに 水中ウォーキングをします。	
12:00	水中トレーニング 原奈美 11:30～12:00	【内容】 20秒ハードに10秒休んで！ サーキットトレーニングをします。 動きはシンプル。jog・ジャンプ・ツール	
13:00			【女性専用】 オリジナルバレエ 太田花子 12:30～13:45
14:00			ヴォーシックジャズダンス 太田花子 14:00～15:00
15:00	ロングコース不可		
16:00	キッズ スイミングスクール 15:00～15:50		
17:00	キッズ スイミングスクール 16:00～17:00		
18:00	キッズ スイミングスクール 17:15～18:15		
19:00			
20:00			

※スタジオへのご整列は前レッスン終了の10分前からとなります。

※朝一番のレッスン、及び空き時間の間隔が1時間以上あるレッスンは15分前から整列となります。

※整列時、及びスタジオ内の荷物を置いての場所取りはご遠慮ください。

※レッスン中の退室は、安全のためご遠慮ください。(怪我や体調不良の場合を除く)

※定員数(器具を使用するレッスンは定員数が異なる)

フィットネススタジオ 35名      ウェルネススタジオ 20名

