2026年11月3日（火）　特別ﾚｯｽﾝｽｹｼﾞｭｰﾙ【10月24日改訂版】

	プール	Fスタジオ	Wスタジオ
	ピンクは550円（税込）　水色（太枠）は1，100円（税込）		
10:00			泳ぎにつなげるストレッチ 藤井賢一 10:00～10:30
11:00	スイム撮影会 藤井賢一 11:00～12:30	ZUMBA®45 中尾桂子 10:30～11:15	
12:00		ﾘﾄﾓｽ 中尾桂子 11:30～12:30	
13:00	泳法60 藤井賢一 12:45～13:45	ｴﾝｼﾞｮｲｻｰｷｯﾄ 菅野絵理子 13:00～13:30	
14:00			
15:00	キッズ スイミングスクール 14:00～18:30	ﾌｧﾝｸｼｮﾅﾙｽﾄﾚｯﾁ NAGISA 14:30～15:00	
16:00		ファイドウ45 NAGISA 15:10～15:55	ﾊﾞﾚｴ30　やさしいﾊﾞｰﾚｯｽﾝ 竹内京子 16:15～16:45
17:00		ﾕｰﾊﾞﾜﾝﾄﾞ30 NAGISA 16:10～16:40	ﾊﾞﾚｴ30　やさしいｾﾝﾀｰﾚｯｽﾝ 竹内京子 16:50～17:20
18:00			
19:00			

【ｽﾀｼﾞｵﾚｯｽﾝ定員】ﾌｨｯﾄﾈｽｽﾀｼﾞｵ：35名　ｳｪﾙﾈｽｽﾀｼﾞｵ：28名

ご不明な点がございましたらお気軽にお問合せください。　旗の台店　電話　03-5702-4848

2026年11月23日（月）　特別ﾚｯｽﾝｽｹｼﾞｭｰﾙ【旗の台店】

	プール	Fスタジオ	Wスタジオ
	ピンクは550円（税込）　水色（太枠）は1，100円（税込）		
10:00		ｲｼｭﾀﾖｶﾞ75 齋藤綾乃 9:15～10:30	
11:00	ﾍﾞｰｼｯｸｱｸｱ40 俣野映子 10:20～11:00		
12:00	クロール初級 細田麻涼佳 11:10～11:50		
13:00	平泳ぎ・ﾊﾞﾀﾌﾗｲ初級 細田麻涼佳 12:00～12:40		
14:00			ﾋﾟﾃｨｽ45 柳川裕二 13:05～13:50 【定員20名】
15:00		MEGAダンス NORI 15:00～16:00	
16:00			ﾊﾞﾚｴ30　やさしいﾊﾞｰﾚｯｽﾝ 竹内京子 16:15～16:45
17:00			ﾊﾞﾚｴ30　やさしいｾﾝﾀｰﾚｯｽﾝ 竹内京子 16:50～17:20
18:00			
19:00			

【ｽﾀｼﾞｵﾚｯｽﾝ定員】ﾌｨｯﾄﾈｽｽﾀｼﾞｵ：35名　ｳｪﾙﾈｽｽﾀｼﾞｵ：28名

ご不明な点がございましたらお気軽にお問合せください。　旗の台店　電話　03-5702-4848