

# 10月14日(月・祝) プログラムののご案内 スタジオプログラム

10:20~11:10	エアウォーク	久保寺
11:20~12:10	エンジョイラテン	内海
12:20~13:10	コリオエアロ	今濱
13:20~13:40	がんばれ筋トレ	STAFF
14:05~15:05	整体ストレッチ	山内
15:20~17:20	レベルアップ太極拳(登録制)	阿南
17:30~18:30	KID'チアダンス(登録制)	深田

## 🌴🌴 プールプログラム 🌴🌴

10:20~10:40	はじめてスイム	STAFF
10:45~11:45	成人スイミングスクール初級(登録制)	STAFF
11:50~12:50	成人スイミングスクールLA・S(登録制)	STAFF
12:55~13:25	平泳ぎ	STAFF
13:30~14:00	アクア30	上嶋

## ホットプログラム

11:45~12:30	体質改善ヨガ	久保寺
16:00~16:45	ほぐしヨガ	瀧本

※15:15~18:30はジュニアスイミングスクールの為、プールはご利用頂けません。  
皆様のご参加を心よりお待ちしております。  
神戸北町スポーツクラブVivo