

2024年 10月29～31日 メガロス上永谷 特別イベントプログラムスケジュール

	10月29日 (火)	10月30日 (水)	10月31日 (木)
	4階プール (8:00 OPEN)	4階プール (8:00 OPEN)	4階プール (8:00 OPEN)
8:00			
8:30			
9:00			木曜日午前中のアクアシェイプは、 どちともご参加いただけます。 1本目が終わり次第、2本目台帳に 再度ご記入をお願いいたします。
9:30			
10:00			
10:30	アクアダンス 10:10～10:40 中村 久美子【定員60名】	<有料イベント> リラクゼーションストレッチ 10:30～11:00 【定員6名】 黒瀬	アクアシェイプ 10:00～10:30 田中 ひとみ【定員60名】
11:00			アクアシェイプ 10:40～11:10 田中 ひとみ【定員60名】
11:30			
12:00			
12:30			<有料イベント> 楽々トクロー 12:30～13:00 【定員5名】 松田
13:00			
13:30	<有料イベント> 体重移動で伸びのあるキック 13:30～14:00 【定員5名】 名軌	<有料イベント> まっすぐ背泳ぎ 13:30～14:00 【定員5名】 武田	
14:00	<有料イベント> タイミングを合わせてバタフライ 14:10～14:40 【定員5名】 四家		
14:30			
15:00			
15:30			
16:00			
16:30			
17:00			
17:30			
18:00			
18:30			
19:00			<有料イベント> ★キッズスクール生限定★ 上永谷OGによる特別練習会 18:30～20:00 【定員20名】 勝・扇澤
19:30			
20:00			
20:30			
21:00			
21:30			
22:00			
22:30			
23:00			

10月29日～31日の期間は特別プログラムとなります。
通常のプログラムは休講とさせていただきます。
イベントプログラムは有料・定員制となりますので別途POPの
ご確認をお願いいたします。
※各レッスン最大1～3コース使用させていただきます。