

【祝日プログラム】 9月15日(月・敬老の日)

	第1スタジオ	第2スタジオ	プール 他	
9:00				9:00
9:30				9:30
10:00	9:45-10:30 (35名) 健康体操 yuka			10:00
10:30	整理券		整理券 10:25-10:55 (34名) アクア30 スタッフ	10:30
11:00	10:45-11:15 (20名) ボールエクササイズ 住吉	10:45-11:45 《有料スクール》 ヨガ yuka	整理券 11:10-11:40 (34名) アクアZUMBA® スタッフ	11:00
11:30	11:30-12:15 (35名) ZUMBA® 住吉	祝日特別 プログラム	【プール】 10:00～20:20 一般公開	11:30
12:00				12:00
12:30	12:30-13:15 (35名) ピラティス ERIKO			12:30
13:00				13:00
13:30	13:30-14:15 (35名) ダンスエアロ ERIKO	13:30		
14:00		14:00		
14:30	14:30-15:15 (35名) K-POPダンス ERIKO	14:30-15:30 《有料スクール》 絵画教室① 【対象】3歳～成人 天野		14:30
15:00		15:30-16:30 《有料スクール》 絵画教室② 【対象】3歳～中学生 天野		15:00
15:30		16:30-17:30 《有料スクール》 絵画教室③ 【対象】3歳～中学生 天野		15:30
16:00				
16:30				16:30
17:00				17:00
17:30				17:30
18:00	18:00-18:45 (35名) おためしエアロ 鶴見			18:00
18:30	整理券			18:30
19:00	19:00-19:45 (20名) 初めてステップ 鶴見			19:00
19:30				19:30
20:00				20:00
20:30			プール営業 20:20まで	20:30
21:00	祝日のため 21:00 閉館となります。			21:00
【整理券について】 《スタジオプログラム》 8:55より体育館棟1F階段前にて配布いたします。 (1日お1人様3枚まで) (9:10以降はトレーニングルームにて配布) 《アクアプログラム》 10:00よりプール棟B1Fにて配布いたします。 ※一部のレッスンについては異なります。				