

【祝日プログラム】 9月23日(火・秋分の日)

	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	10:00-10:45 (35名)		競技場 10:00-11:00	10:00
10:30	バレトン 長谷		健康体操 渡辺 (美)	10:30
11:00	整理券 11:00-11:45 (20名)	10:55-11:35 (20名)		11:00
11:30	初めてステップ 河井	ZUMBA® 長谷		11:30
12:00	整理券 12:00-12:45 (35名)		プール会議室 10:00-12:00	12:00
12:30	バラエティストretch 渡辺 (美)		《有料スクール》 フラワー アレンジメント 藤井	12:30
13:00	13:00-13:40 (35名)			13:00
13:30	おためしエアロ 渡辺 (美)			13:30
14:00				14:00
14:30				14:30
15:00				15:00
15:30	15:30~16:15 (35名)			15:30
16:00	バーチャルボクシング® (初級) Minami			16:00
16:30	16:30~17:15 (35名)			16:30
17:00	バーチャルボクシング® (中級) Minami			17:00
17:30	整理券 17:30-18:15 (20名)		【プール】 10:00~20:20 一般公開	17:30
18:00	レップリーボック45 スタッフ			18:00
18:30	18:25~19:00 (35名) ストレッチ& コンディショニング Minami			18:30
19:00				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。				