

【祝日プログラム】 2月23日(月・天皇誕生日)

akatsukä
赤塚体育館

| | 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 | | 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 | 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 | yuka | | 11:30 |
| 12:00 | | | | 12:00 |
| 12:30 | 12:30-13:30 《有料スクール》 ジャズダンス | | | 12:30 |
| 13:00 | ERIKO | | | 13:00 |
| 13:30 | | | | 13:30 |
| 14:00 | 13:45-14:15 (35名) 筋コンディショニング(背骨) 倉治  | | | 14:00 |
| 14:30 | 14:30-15:15 (35名) 背骨コンディショニング 倉治  | 14:30-15:30 《有料スクール》 絵画教室① 【対象】3歳～成人 | | 14:30 |
| 15:00 | | 天野 | | 15:00 |
| 15:30 | | 15:30-16:30 《有料スクール》 絵画教室② 【対象】3歳～中学生 | | 15:30 |
| 16:00 | 15:45-16:30 《有料スクール》 キッズリズムダンス 堤 | 天野 | | 16:00 |
| 16:30 | | 16:30-17:30 《有料スクール》 絵画教室③ 【対象】3歳～中学生 | | 16:30 |
| 17:00 | 16:45-17:45 《有料スクール》 ジュニアリズムダンス 堤 | 天野 | | 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 | | | | 18:30 |
| 19:00 | 整理券 19:00-19:45 (20名) | | | 19:00 |
| 19:30 | 初めてステップ 鶴見  | | | 19:30 |
| 20:00 | | | | 20:00 |
| 20:30 | | | | 20:30 |
| 21:00 | | | プール営業 20:20まで | 21:00 |
| | 祝日のため 21:00 閉館となります。 | | | |
| | <p>【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)</p> <p>《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。</p> | | | |