

【祝日プログラム】 2月11日(水・建国記念の日)

akätsukä
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	整理券 9:50-10:50 (35名)			10:00
10:30	ヨガ 武井	10:00-11:00 《有料スクール》 ベリーダンス 弘田	整理券 10:25-10:55 (34名) 水中ウォーキング スタッフ	10:30
11:00	整理券 11:05-11:45 (20名) STEPワークアウト Minami		整理券 11:10-11:40 (34名) アクア30 武井	11:00
11:30	整理券 12:00-12:45 (35) バーチャルボクシング® (中級) Minami			11:30
12:00			【プール】 10:00~20:20 一般公開	12:00
12:30				12:30
13:00	整理券 13:10-14:10 (35名)			13:00
13:30	体幹・骨盤エクササイズ 武井			13:30
14:00			14:00-14:30 (17名) アクア30 岩崎	14:00
14:30	14:20-15:05 (35名) バレトン 武井		14:35-15:05 (17名) アクアエクササイズ 岩崎	14:30
15:00				15:00
15:30				15:30
16:00				16:00
16:30	16:15-17:15 《有料スクール》 キッズ空手 【対象】3歳~小学2年生 強者			16:30
17:00				17:00
17:30	17:30-18:30 《有料スクール》 ジュニア空手 【対象】小学3年以上 強者		【プール】 10:00~20:20 一般公開	17:30
18:00				18:00
18:30				18:30
19:00	18:45-19:45 (35名) ヨガ 住吉			19:00
19:30				19:30
20:00	19:55-20:45 (35名) シェイプI 住吉	19:45-20:45 《有料スクール》 タヒチアンダンス HIKARI	プール営業 20:20まで	20:00
20:30				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。