

【祝日プログラム】 2月11日(水・建国記念の日)

	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	整理券 9:50-10:50 (35名)	10:00-11:00		10:00
10:30	ヨガ 武井	《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)	<div>祝日特別プログラム！ 【STEPワークアウト】 有酸素と筋トレを ステップ台を使用して行う オリジナルレッスン ※定員制(20名)</div>	整理券 11:10-11:40 (34名) アクア30 武井	11:00
11:30	STEPワークアウト Minami			11:30
12:00	整理券 12:00-12:45 (35) バーチャルボクシング® (中級) Minami		【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		【プール】 10:00～20:20 一般公開	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			17:30
18:00				18:00
18:30				18:30
19:00	18:45-19:45 (35名) ヨガ 住吉	19:45-20:45		19:00
19:30		《有料スクール》 タヒチアンダンス HIKARI		19:30
20:00	19:55-20:45 (35名) シェイプI 住吉		プール営業 20:20まで	20:00
20:30				20:30
21:00				21:00
祝日のため 21:00 閉館となります。				
<div>【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。</div>				