

# 9月19日 (月) 祝日プログラム

スタジオ	STUDIO A	STUDIO B	AQUA
9:00	9:00から5分程フロント横にて整理券をお配りしております。		
10:00	総合太極拳 9:30~10:30 斎藤 定31	担当変更 カルナストレッチ&ストレッチポール 9:45~10:30 塚野 定20	フリースペース 1レーンのみ ウォーキング可能 10:30まで 有料スイミング 背泳ぎ・バタフライ 10:00~11:00 柴田(淳) 定10
11:00	ビギナーマーシャルアーツ 11:00~11:45 タケシタ 定26	24式太極拳スクール 10:50~11:40 斎藤	ウォーキング 11:15~11:45 柴田(淳)
12:00	ZUMBA 12:05~12:50 TAKA 定26	整体ストレッチ 12:00~13:00 タケシタ 定20	
13:00	ビギナーJAZZ 13:10~14:10 CHIKA 定26	タオルをお持ち下さい。	
14:00	カルナストレッチ&ストレッチポール 14:40~15:10 塚野 定20	担当変更 デトックス・ヨーガ 14:00~15:00 阿部 定20	有料スイミング 中級スイム 14:15~15:00 柴田(淳) 定10
15:00	ストリートダンス 15:35~16:35 KEIKO 定26	有料 ウェーブストレッチ 15:20~16:10 ヤカベ 定17	アクアピクス 15:15~15:45 クリハラ
16:00	注目!! EVENT EVENT EVENT サルササイズ 17:00~17:45 吉村 定26	骨盤力向上 エクササイズ 16:30~17:30 ヤカベ 定20	アクアサーキット 15:50~16:20
17:00	ボクササイズ 18:05~18:35 吉村 定26	時間・内容変更 パワー・ヨーガ 18:00~19:00 仁美 定20	ワンポイント 16:30~17:00 柴田(淳)
18:00	クラシックバレエ 18:55~19:55 藤森 玲奈 定26		祝日 9:00~21:00まで ジム・スタジオ 20:30まで プール 20:00まで
19:00			
20:00			
30			

・スタジオレッスンはすべて定員制となります。  
 ・スタジオレッスンの整理券は、開始60分前より  
 インフォメーションカウンターにて配布いたします。  
 ・時間、定員数、内容に変更がございますのでご確認ください。

☆ 整理券の配布方法が異なりますので別紙をご確認ください。