

11月3日 (木) 祝日プログラム

スタジオ	STUDIO A	STUDIO B	AQUA
9:00		内容・担当変更 リラックス・ヨーガ 9:20~10:10 仁美	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
10:00	レッスン追加 ストレッチ&JAZZ 9:55~10:55 KIKKO! 定26	内容・担当・時間変更 24式太極拳 10:30~11:30 斎藤 定25	有料スイミング 水慣れ 10:00~10:45 柴田(淳) ★ チケット 定10
11:00	ストリートダンス 11:15~12:15 KIKKO! 定26		ワンポイント 11:30~12:00 田崎 ★
12:00			
13:00	キックBOX 12:35~13:20 石井 清子 定26	レッスン追加 Group Centergy 60 13:00~14:00 富澤 定23	
14:00	内容変更 ベーシック STEP 13:40~14:25 オオノ 定23		ワンポイント(水慣れ) 14:00~14:30 田崎 ★
15:00	コンビネーション エアロ 14:45~15:35 オオノ 定26	ヨーガ・ピラ 15:05~16:05 Maya 定23	
16:00	JAZZ HIP-HOP 15:55~16:55 TAKA 定26	リリース&ストレッチ 16:25~17:25 Kumi 定23	
17:00		ストレッチ&体幹トレーニング 17:55~18:40 テラダ 定23	
18:00			
19:00			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
20:00	ステップアップエアロ (初級→中級) 19:15~20:15 島田 公志 定26		
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。