

# 1月10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。		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	総合太極拳 9:30~10:30 斎藤 定28	カルナ・ストレッチ& ストレッチポール 9:45~10:30 馬場 定20	有料スイミング クロール・背泳ぎ 10:00~11:00 柴田(淳) 定10
11:00	注目! EVENT EVENT EVENT ビギナー STEP 45 11:00~11:45 タケシタ 定23	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23	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23	担当・内容変更 Group Centergy 60 13:20~14:20 小川 定20	タオルを お持ち下さい!
14:00			有料スイミング 中級スイム 14:15~15:00 柴田(淳) 定10
15:00	カルナストレッチ&ストレッチポール 14:40~15:10 塚野 定20		チケット
16:00	★ ストリートダンス 15:35~16:35 KEIKO 定23	有料 ウェーブストレッチ 15:20~16:10 ヤカベ 定17 チケット	ワンポイント 15:15~15:45 柴田(淳)
17:00	ダンスプラススクール 16:55~17:40 KEIKO 定20	骨盤力向上 エクササイズ 16:30~17:30 ヤカベ 定20	時間変更
18:00	時間変更	注目! EVENT EVENT EVENT 正月太り解消! パワー・ヨーガ 18:00~19:00 仁美 定20	
19:00	クラシックバレエ 18:20~19:20 藤森 玲奈 定23		
20:00	<ul style="list-style-type: none"> <li>スタジオレッスンはすべて定員制となります。</li> <li>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。</li> <li>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。</li> </ul>		
30	★ 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。		成人の日 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