

# 10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 齋藤 定31	カルナストレッチ& ストレッチポール 9:45~10:30 松本 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	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 齋藤	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	タオルを お持ち下さい。
13:00	ビギナーJAZZ 13:10~14:10 CHIKA 定26	担当変更	
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	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	時間変更 ワンポイント 16:00~16:30 柴田(淳)
16:00	注目!! EVENT EVENT EVENT サルササイズ 17:05~17:50 吉村 定26	骨盤力向上 エクササイズ 16:30~17:30 ヤカベ 定20	
17:00	ボクササイズ 18:10~18:40 吉村 定26	時間・内容変更 パワー・ヨーガ 18:00~19:00 仁美 定20	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
18:00	レッスン追加		
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。