

# 1月9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 依田 定23	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	<b>担当・人数変更</b> ビギナーSTEP 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26	整体ストレッチ 12:00~13:00 タケシタ 定23	タオルを お持ち下さい。
13:00	ビギナーJAZZ 13:10~14:10 CHIKA 定26		
14:00		<b>担当・時間変更</b> デトックス・ヨーガ 14:15~15:00 松本 定23	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	有料 ウェーブストレッチ 15:20~16:10 ヤカベ 定20	<b>時間変更</b> ワンポイント 16:00~16:30 柴田(淳)
16:00	ストリートダンス 15:35~16:35 KEIKO 定26	骨盤力向上 エクササイズ 16:30~17:30 ヤカベ 定23	
17:00		<b>時間・内容変更</b> ウェーブストレッチ& 骨盤ストレッチ 18:00~19:00 仁美 定23	
18:00	 <b>成人の日</b>		
19:00	クラシックバレエ 19:15~20:15 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
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。