

3月21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	ビギナーマーシャルアーツ 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	タオルを お持ち下さい!
13:00	ビギナーJAZZ 13:10~14:10 CHIKA 定23		
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		アクアピクス 15:15~15:45 クリハラ
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	アクアサーキット 15:50~16:20 クリハラ
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	ワンポイント 16:30~17:00 柴田(淳)
18:00	時間変更	注目!! EVENT EVENT EVENT	春分の日
19:00	クラシックバレエ 18:00~19:00 藤森 玲奈 定23	アロマオイルで 足裏リフレッシュ&骨盤ストレッチ 18:00~19:15 仁美 定20	
20:00	<ul style="list-style-type: none"> 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。 		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
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。		