

# 祝日プログラム

7/23 (木)			7/24 (金)		
Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール
9:00					
10:00	10:00~10:30 バレエストレッチ (小西)	10:00~10:45 アクアエアロ (小島)		10:00~10:45 ジャズダンス (栢田)	
11:00	11:00~11:45 バレエエクササイズ 入門 (小西)	10:45~12:00 ヘビー スイミング (2コース使用)	11:00~11:45 リラックス ヨガ (西田)	11:15~12:00 ピラティス シェイプバランス (栢田)	10:45~11:30 はじめて クロール・背泳ぎ (河内)
12:00	12:25~13:10 自彊術 (河合)				12:00~12:45 アクアエアロ (和山)
13:00	13:45~14:20 35min 動 (吉見)	13:30~14:15 スイムレッスン初級 平泳ぎ (遠藤)	13:30~14:15 フィットネス パワーヨガ (木野)	13:15~14:00 ファンムーブ (和山)	13:55~14:40 トレーニング スイム (河内)
14:00	14:40~15:25 ファンムーブ (吉見)		14:45~15:30 腰痛 ストレッチ (大坪)		
15:00					
16:00		15:15~18:30 Jr.スイミング スクール (3~4J-7使用)			15:15~18:30 Jr.スイミング スクール (3~4J-7使用)
17:00	16:00~19:20 ジュニア チアスクール		16:30~18:30 キッズダンス スクール		
18:00	17:45~19:15 ジュニア チアスクール				
19:00	<p>祝日の為、20時までの営業とさせていただきます。 当日は混雑が予想される為、徒歩・自転車・ 公共交通機関でのご来館にご協力お願い致します。 ※祝日プログラムはHPでもご確認頂けます</p>		<p>【特別プログラム期間について】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・定員 Aスタジオ…36名 Bスタジオ…20名</li> <li>・定員整列はプログラム開始15分前より、スタジオ前の数字がついている枠内にてお並びください。</li> <li>・レッスン中の間隔は2m以上の距離を保ちください。</li> <li>・レッスン中の声出しはご遠慮ください。</li> <li>・マスクを着用し、ご参加ください。</li> <li>・プログラム後、使用した器具の消毒にご協力お願いします。</li> <li>・体調不良の場合は、速やかに途中退場をお願いします。</li> </ul>		