

# 祝日プログラム



9/21 (月)			9/22 (火)		
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
9:55~10:40 ハタヨガ (三好)	9:45~10:30 バレエエクササイズ 基礎 (中森)		10:00~10:45 気功体操 (練功18法) (小島)	10:00~10:45 ファンムーブ (中野)	10:00~10:45 スイムレッスン初級 クロール (増田)
11:00~11:45 ファンムーブ (谷口)			11:10~11:55 オリジナルムーブ 〜ラデンエアロ〜 (小島)	11:15~12:00 ゆったり ハタヨガ (中野)	10:45~12:00 ヘビー スイミング (2コース使用)
12:10~12:50 シンプルステップ (東)	12:05~12:50 ゆったり ハタヨガ (谷口)		12:20~13:05 エナジー ステップ (和山)		12:30~13:05 35min 動 (中野)
13:15~14:00 腰痛 ストレッチ (大坪)	13:10~13:55 エナジー ムーブ (東)	13:00~13:45 スイムレッスン 初級 4泳法 (増田)	13:30~14:15 Healing Yoga (和山)	13:30~14:15 メガダンス (新井)	
14:20~15:05 ハワイアン フラ (大坪)			14:40~15:25 ZUMBA (新井)		14:10~14:40 チャレンジスイム (平井)
		15:15~18:30 Jr.スイミング スクール (3~4)〜使用)			15:15~18:30 Jr.スイミング スクール (3~4)〜使用)
	16:30~18:30 キッズダンス スクール				
<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。</p> <p>※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>		