

2020年12月29日 (火)			2021年1月4日 (月)		
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		10:00~10:45 スイミングスクール (1~2コース使用)			
11:00		10:45~12:00 ベビー スイミング (2コース使用)	11:00~11:45 ファンムーブ (谷口)		
12:00		12:30~13:05 35min 動 (中野)	12:10~12:50 シンプルステップ (東)	12:05~12:50 背骨コンディショニング (谷口)	
13:00			13:10~13:55 エナジームーブ (東)		
14:00					
15:00					
16:00		15:15~18:30 Jr.スイミング スクール (3~4コース使用)			15:15~18:30 Jr.スイミング スクール (3~4コース使用)
17:00				16:30~18:30 キッズダンス スクール	
18:00					
19:00					
20:00					
21:00					
22:00					

背骨を中心に、丸める・反る・横に倒す・ねじる動作を中心にゆるゆる動きます。小さな動きを繰り返すことで脳もリラックスし身体もほぐれいろんな気づきが生まれます。

**【注意事項】**

- ・水色プログラム 定員 Aスタジオ…50名 Bスタジオ…28名
- ・水色以外 定員 Aスタジオ…36名 Bスタジオ…20名
- ・水色（調整系）プログラムは赤シールその他はグレーシールの箇所でご参加ください
- ・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。
- ・レッスン中の声出しはご遠慮ください。
- ・マスクを着用し、ご参加ください。
- ・プログラム後、使用した器具の消毒にご協力をお願いします。
- ・体調不良の場合は、速やかに途中退場をお願いします。
- ・**整理券**の詳細は館内POPにてご確認ください。

**【年末年始短縮営業】**

2020年12月29日 (火)  
2021年 1月 4日 (月)

営業時間：10:00~18:00

**※祝日プログラムはHPでもご確認頂けます**