

	Aスタジオ	Bスタジオ	プール		
9:00				9:00	
10:00	9:55~10:40 ハタヨガ (谷口)	9:45~10:30 バレエエクササイズ基礎 (中森)		10:00	
11:00	11:00~11:45 ファンムーブ (谷口)	<div style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 10px; width: fit-content; margin: auto;">                     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。                 </div>	11:00~11:35 35min 歩 (塚田)	11:00	
12:00	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)		12:00
13:00	13:15~14:00 腰痛ストレッチ (大坪)	<div style="background-color: red; color: white; border-radius: 10px; padding: 2px 5px; display: inline-block;">整理券</div> 13:10~13:55 エナジームーブ (東)	13:00~13:45 スイムレッスン 4泳法 (増田)	13:00	
14:00	14:20~15:05 ハワイアンフラ (大坪)			14:00	
15:00				15:00	
16:00			15:15~18:30 Jr.スイミング スクール (3~4コ-7使用)	16:00	
17:00		16:30~18:30 キッズダンス スクール		17:00	
18:00				18:00	
19:00				19:00	
20:00	<div style="border: 1px solid black; padding: 10px;"> <p>祝日の為、20時までの営業とさせていただきます。</p> <p>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><b>※祝日プログラムはHPでもご確認頂けます</b></p> </div>			20:00	
21:00				<div style="border: 1px solid black; border-radius: 20px; padding: 10px;"> <p><b>【注意事項】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・水色プログラム 定員 Aスタジオ…50名 Bスタジオ…28名</li> <li>水色以外 定員 Aスタジオ…36名 Bスタジオ…20名</li> <li>・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</li> <li>・定員整理はプログラム開始<b>15分前</b>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> <li>・<div style="background-color: red; color: white; border-radius: 10px; padding: 2px 5px; display: inline-block;">整理券</div>の詳細は館内POPにてご確認ください。</li> </ul> </div>	21:00
22:00					22:00