

GUNZE SPORTS 2/23 (火) 祝日プログラム GUNZE SPORTS

	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	
9:00				9:00
10:00	10:00~10:45 氣功体操 (練功18法) (小島)	10:00~10:45 ファンムーブ (中野)	10:00~10:30 スイムレッスン初心者 (増田)	10:00
11:00	整理券 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)	11:00
12:00	12:20~13:05 エナジー ステップ (和山)	整理券 12:20~13:05 ZUMBA (新井)	12:30~13:05 35min 動 (中野)	12:00
13:00	13:30~14:15 Healing Yoga (和山)	整理券 13:30~14:15 メガダンス (新井)		13:00
14:00			14:00~14:30 チャレンジスイム (平井)	14:00
15:00	整理券 14:40~15:25 X55 (ISSEI・新井・YASU)			15:00
16:00			15:15~18:30 Jr.スイミング スクール (3~4J-7使用)	16:00
17:00				17:00
18:00				18:00
19:00				19:00
20:00	<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。</p> <p>※祝日プログラムはHPでもご確認頂けます</p>			20:00
21:00				21:00
22:00				22:00

【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
- ・定員整理はプログラム開始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。