

2月祝日プログラム

11日（月）建国記念の日			23日（月）天皇誕生日		
Aスタ	Bスタ	プール	Aスタ	Bスタ	プール
9:00					9:00
10					10
20					20
30					30
40	9:40～9:50 はつらつ体操			9:40～9:50 はつらつ体操	40
50					50
10:00					10:00
10	10:15～11:00 インナービュー ティーヨガ 中田		10:10～10:55 体幹 コンディショニング 森田		10
20					20
30					30
40					40
50					50
11:00					11:00
10	11:15～12:00 中級エアロ 中田	11:15～12:00 フリースタイルダンス 山中	11:10～11:55 メガダンス Hinata	11:15～12:00 太極舞 實藤	10
20					20
30					30
40					40
50					50
12:00					12:00
10	12:15～13:00 メガダンス 稻富	12:15～13:00 はじめての ピラティス 山中	12:15～13:00 ポルドブラ& フットセラピー Hinata		10
20					20
30					30
40					40
50					50
13:00					13:00
10	13:15～14:00 ボディリセット 西野		13:15～14:00 Dance Fit Hinata	13:30～14:10 アクアピクス フリー利用不可 田中	10
20					20
30					30
40					40
50					50
14:00					14:00
10					10
20					20
30					30
40					40
50					50
15:00					15:00
10					10
20					20
30					30
40					40
50					50
16:00					16:00
10					10
20					20
30					30
40					40
50					50
17:00					17:00
10					10
20					20
30					30
40					40
50					50
18:00					18:00
10					10
20					20
30					30
40					40
50					50
18:00	通常クラスと変更 があるクラス		祝日プログラム		
10			1/27(火) 8:00より予約開始 通常のレッスンと同様の予約方法です。		
20			★はつらつ体操★ こちらはレッスン開始30分前より ジムフロントにて整理券を配布致します。		
30			★アクアピクス★ 予約ではございません。 レッスン開始時間までにプールへお越しください。		
40					
50					
18:00	通常終了19:00 (ジム・プール利用18:30まで)		17:50～18:50 ジュニアスイミング 成人会員様の 利用不可	17:50～18:50 ジュニアスイミング 成人会員様の 利用不可	17:50～18:50 ジュニアスイミング 成人会員様の 利用不可
10					
20					
30					
40					
50					