

エスタ諏訪野 3月20日（金）祝日プログラム

20日（金）春分の日			
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		40
50			50
10:00	10:00~10:45 Gボール エクササイズ 永松		10:00
10			10
20			20
30			30
40			40
50			50
11:00			11:00
10			10
20			20
30			30
40			40
50			50
12:00			12:00
10			10
20			20
30			30
40			40
50			50
13:00			13:00
10			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
19:00			19:00
10			10
20			20
30			30
40			40
50			50

**祝日プログラム
— 予約方法 —**

2/27(金) 8:00よりネット予約開始
通常のレッスンと同様の予約方法です。

★はつらつ体操★
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。
はつらつ定員：16名

**通常クラスと変更
があるクラス**

15:30~16:30
ジュニアスイミング
成人会員様1レーン
使用可能

16:40~17:40
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

営業終了19:00（ジム・プール利用18:30まで）