

# エスタ諏訪野 7月20日（月）祝日プログラム

		20日（月）海の日				
		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	10:10~10:55				10	
20	初級エアロ				20	
30	大島				30	
40					40	
50					50	
11:00					11:00	
10	11:10~11:55		11:15~12:00		10	
20	メガダンス		ウェルネスヨガ		20	
30	Hinata		大石		30	
40					40	
50					50	
12:00					12:00	
10	12:15~13:00		12:15~13:00		10	
20	ポルドブラ& フットセラピー		太極舞		20	
30	Hinata		實藤		30	
40					40	
50					50	
13:00					13:00	
10	13:15~14:00				10	
20	ズンバ			13:30~14:10	20	
30	泉			アクアピクス	30	
40				フリー利用不可	40	
50				田中	50	
14:00					14:00	
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 —

6/27(土) 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

営業終了19:00（ジム・プール利用18:30まで）

15:30~16:30

ジュニアスイミング

成人会員様入口手前  
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