


11/3(火)～文化の日特別スケジュール～

	2F		3F		プール	
	A	B	C	D		
10:30	エアロ50 10:15～11:05 佳代	健康体操50 10:15～11:05 山口 清美	骨盤メンテナンス 10:15～11:00 銭場 弥生	フェイスタオルor 手ぬぐい (80cm前後のもの) 持参で	アクア30 10:30～11:00 古田 美樹	10:30
11:00			オススメ!	有料		11:00
11:30	メガダンス 11:35～12:20 古田 美樹	エアロ30 11:35～12:05 山口 清美	ハタヨガ 11:30～12:15 NAOKO	カルチャースクール クラシックバレエ 11:15～12:15 大野 小百合	スイム300 12:00～12:15 DAIGO	11:30
12:00			お久しぶりです♡		15分間泳げるだけ泳ぎましょう	12:00
12:30						12:30
13:00	ファイドウ 12:50～13:35 DAIGO	ステップ30 12:35～13:05 山口 清美	やさしいバレエ 12:45～13:30 大野 小百合			13:00
13:30	祝日限定!			有料		13:30
14:00	ダンサーズワークアウト 14:05～14:35 UMEZU	パワー60 13:50～14:50 MIKI&CHiho	～KaQiLa～60 14:00～15:00 ごっちゃん	カルチャースクール クラシックバレエ 13:45～14:45 13:45～15:15 60分クラスと 90分クラスあり 優子		14:00
14:30			オススメ!			14:30
15:00	はじめての ジャズダンス30 15:00～15:30 UMEZU		美トレヨガ 15:30～16:15 KIYOMI			15:00
15:30	有料	リトモス 15:40～16:25 池田 将英	祝日限定!		 30秒程度かけて 水と石鹸で丁寧に洗う	15:30
16:00	カルチャースクール ジャズ ダンス 15:45～16:45 16:45～17:15 60分クラスと 90分クラスあり UMEZU		フロアヨガ 16:45～17:30 KIYOMI		 密接を避けましょう	16:00
16:30		StrongNation 16:55～17:40 川俣 喜嗣			 マスクを着用 しましょう	16:30
17:00					 入場の際は 消毒をお願いします	17:00
17:30	メガダンス 17:45～18:30 ATSU	ファットバーンエクストリーム 18:10～18:40 川俣 喜嗣				17:30
18:00						18:00
18:30						18:30
19:00						19:00
19:30						19:30
20:00	閉館時間・・・20:00					20:00

11月3日(火)は祝日プログラムとなります!!

祝日限定の骨盤メンテナンスは実施されるたびに大人気の好評プログラム!

NAOKO先生が久しぶりにヨガレッスン!

カキラは60分拡大でお届け!

UMEZU先生によるダンス上達にはかせない、
体幹を鍛えるワークアウトもオススメ!

※スタジオレッスンご参加には**マスクの着用**をお願いいたします。

※現在人数制限を行っております。

レッスン**参加前**に名簿への記入をお願いいたします。

皆様のご来館を心よりお待ちしております♪