


平成29年11月23日(木) 勤労感謝の日 祝日プログラム

11月23日(木)				
スタジオ	プール	競技場		
9:00 ~ 21:00	10:00 ~ 20:30	9:00 ~ 21:00		
レッスン 10:00~10:45 おためしエアロ 鶴見		<div style="text-align: center; font-size: 4em; font-weight: bold;"> 団体貸切 </div>		
11:00~11:20 身体ひきしめ 鶴見				
11:30~12:30 骨盤ストレッチ【★】 竹村			○骨盤ストレッチ ★定員 35名	
12:40~13:40 美ヨガ 大場			○美ヨガ 小顔(顔の歪み)・ボディを引き締めるクラス! どなたでもご参加いただけます。 *手鏡をご持参ください。	
15:15~16:00 ZUMBA® 大場			一般公開	
16:15~17:05 シェイプ&リラクゼーション 大場				
17:30~18:15 健康ヨガ 丸橋				時間短縮
18:30~19:15 ボディレンジャー 丸橋				時間変更
19:30~20:15 初めて太極拳 丸橋			時間変更	
20:30 ~ 21:00			20時30分 退水/20時40分 更衣室退室	
21:00 閉館 (21時完全退館となります)				

○スタジオプログラムにて【★】マークのあるものは整理券が必要なレッスンです。

整理券はレッスン開始30分前から2Fカウンターにてお渡しします。

○祝日プログラムは担当のインストラクターの都合により急遽中止になる場合がございます。予めご了承ください。