


平成30年7月16日(月) 海の日 祝日プログラム

7月16日(月)				
スタジオ	プール	競技場		
9:00 9:00~21:00	10:00~20:30 ※祝日の為、毎時55分から 5分間の休憩時間がございます	9:00~21:00		
9:30		一般開放		
10:00 10:00~11:00 ヨガ【★】 三柳 	<h1>一般公開</h1>	A 面	B 面	
10:30 11:00 11:15~12:00 おためしエアロ 鶴見 		10:00~12:00 ワンポイント指導員配置	フォークダンス 指導員配置	卓球
11:30 12:00 12:15~13:15 パワーヨガ 岡野		10:30~11:00 ウォーク&ジョグ	13:00 ~ 17:00	
12:30 13:00 13:30 14:00 14:15~14:30 ZUMBA® 内田		祝日の為、時間変更		
14:30 15:00 15:30 16:00 16:30 17:00 17:30 18:00 18:30 19:00 19:30 19:45~20:45 ベリーダンス 弘田		14:30~15:30 〈有料スクール〉 いきいき体操 内田	14:00~14:45 アクアエクササイズ 武井	卓球
15:30 16:00 16:30 17:00 17:30 18:00 18:30 19:00 19:30 19:45~20:45 ベリーダンス 弘田		15:45~16:35 バレトン 武井	15:00~15:30 水泳教室(初級)	卓球
17:00 17:30 18:00 18:30 19:00 19:30 19:45~20:45 ベリーダンス 弘田		17:00~18:00 ヒップホップ Tamao		卓球
18:30 19:00 19:30 19:45~20:45 ベリーダンス 弘田		18:30~19:30 〈有料スクール〉 ヨガ 丸橋		卓球
20:00 20:30 21:00		20時30分 退水/20時40分 更衣室退室		卓球
<h2>21:00 閉館 (21時完全退館となります)</h2>				

○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。