

平成30年2月12日(月) 特別プログラム

2月12日(月・建国記念の日 振替休日)

	スタジオ		プール	
9:00				9:00
9:30				9:30
10:00	9:40~10:40 ヨガ 関根	<div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 5px; background-color: #ffff00;"> <p>定員50名 ヨガ:9:00~ 健康体操:10:20~ 1階受付で 整理券配布します。</p> </div>		10:00
10:30				10:30
11:00	10:50~11:35 健康体操 関根		10:00~12:00 ワンポイント 指導	11:00
11:30				11:30
12:00	11:50~12:35 レップリーボック45 新			12:00
12:30				12:30
13:00	12:50~13:35 ZUMBA 新		10:00~20:30 全面 一般公開	13:00
13:30				13:30
14:00	13:50~14:35 骨盤エクササイズ 新			14:00
14:30				14:30
15:00	14:50~15:50 《有料スクール》 コアトレーニング いきいき健康体操 土井		14:00~16:00 ワンポイント 指導	15:00
15:30				15:30
16:00	16:00~17:00 ヨガ 土井			16:00
16:30				16:30
17:00				17:00
17:30	17:30~18:30 《有料スクール》 Jrダンス MARI			17:30
18:00			10:00~20:30 全面 一般公開	18:00
18:30				18:30
19:00	18:45~19:45 ハワイアンフラ 柴崎			19:00
19:30				19:30
20:00				20:00
20:30				20:30
21:00	祝日のため21:00営業終了			21:00

※祝日限定のスケジュールとなっているため、担当、時間、レッスン内容が変更になっている箇所がございます。ご参加の際は十分にご注意ください。
 ※都合によりインストラクターの代行やプログラム変更が生じる場合がございます。ご了承ください。