

# 平成30年3月21日(水) 特別プログラム

		3月21日(木・春分の日)					
		スタジオ		プール			
9:00					9:00		
9:30					9:30		
10:00					10:00		
10:30		10:00~10:45 ウォーキング教室 落合・石井	<p>事前申し込みが必要です。  <b>3月14日(水)まで</b> 申込受付中!!</p> <p>正しい歩き方、走り方を お伝えします!</p>		10:00~12:00 ワンポイント 指導	10:30	
11:00		10:55~11:40 ランニング教室 石井・落合		11:00			
11:30					11:30		
12:00					12:00		
12:30					12:30		
13:00		13:00~13:45 かんたんエアロ 落合		10:00~20:30 全面 一般公開	13:00		
13:30					13:30		
14:00		14:00~14:30 身体引き締め 石井			14:00		
14:30					14:30		
15:00		14:45~15:30 レップリーボック 石井		14:00~16:00 ワンポイント 指導	15:00		
15:30					15:30		
16:00					16:00		
16:30					16:30		
17:00					17:00		
17:30					17:30		
18:00				10:00~20:30 全面 一般公開	18:00		
18:30					18:30		
19:00					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。