

# 平成30年3月21日(水) 春分の日 祝日プログラム

## 3月21日(水)

スタジオ		プール	競技場	
9:00	9:00 ~ 21:00	10:00 ~ 20:30	9:00 ~ 12:00	
9:30			一般開放	
10:00	10:00~11:00 ZUMBA GOLD® 内田	10:00~12:00 ワンポイント指導員配置	A 面	B 面
10:30		10:30~11:00 アクアエクササイズ 須貝	健康体操 10:00~11:00	卓球
11:00				
11:30	11:15~12:15 のんびりヨガ【★】 引田		休憩	
12:00				
12:30	12:30~13:15 初めてラテンエアロ 引田	ワンポイント指導員配置 10:00~12:00 14:00~16:00	13:00 ~ 17:00	
13:00				
13:30	13:30~14:15 レップリーボック 若林		A 面	B 面
14:00		14:15~14:45 水泳教室(初級)	バドミントン	卓球
14:30	14:25~15:05 肩腰すっきり【★】 関根			
15:00			休憩	
15:30	15:15~16:00 ピラティス【★】 関根			
16:00			18:00 ~ 21:00	
16:30			A 面	B 面
17:00	17:00~17:45 パレトン 井上		バドミントン	卓球
17:30				
18:00	18:00~18:45 ボディレンジャー 丸橋			
18:30				
19:00	19:00~20:00 ヨガ 丸橋			
19:30				
20:00				
20:30		20時30分 退水/20時40分 退室		
21:00	21:00 閉館(21時完全閉館となります)			

一般開放

春分の日

○パレトン  
フィットネス・バレエ・ヨガの動きを  
バランスよく組み合わせた  
ボディメイクエクササイズ。  
\*シューズ不要

○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。