

1/11 (月) 成人の日プログラム

	時間	タイトル	担当	定員
A スタジオ	11:00~11:45	初級エアロ	高田(宏)	17
	12:45~13:45	ヨガ	加勢	17
	14:15~15:00	宝塚バレエストレッチ	花愛	17
	15:30~16:15	初級ステップ	加鹿	17
	18:45~19:30	初級エアロ	高田(朝)	17
B スタジオ	11:15~12:00	気功	吉野	9
	12:30~13:15	骨盤調整	高田(宏)	9
	13:45~14:30	ピラティス	加鹿	9
3 F プール	11:00~12:00	成人スイミング振替レッスン※	—	—
	12:05~12:25	水中歩行	清水	20
	12:30~13:00	アクアシェイプ	清水	25

・スタジオプログラムは開始1時間前から、トレーニングルームにて整理券を配布いたします。

・アクアプログラムは1Fフロントにて受付をいたします。

※有料登録クラス(予約制)

1/8 (金) 緊急事態宣言に共いない下記の点を変更いたしました。

- ・「19:00~19:45 初級エアロ」は時間を変更して開催いたします。
- ・「19:45~20:30 bodyART」は休講とさせていただきます。