

1月14日(月・祝)特別プログラム

		1月14日(月)				
		スタジオA	スタジオB	プール		
10:00					フ	
	10:20~11:00	ステップ40 戸田	10:15~11:05 足裏健康法50 橋本	10:30~11:10 アクアピクス40 雫石	リ	
11:00					ー	
	11:15~12:00	SH'BAM45 TOMOKO	11:20~12:00 エアロ40 戸田	11:30~12:00 初めてプール 酒井 バタフライ 白畑	遊	
12:00					泳	
	12:20~13:05	ボディパンプ45 市毛	12:15~13:05 ペルビック ストレッチ50 渡邊	12:10~12:40 平泳ぎ(初級) 瀬川 平泳ぎ(中級) 白畑	泳	
13:00				12:50~13:20 たくさん泳ごう 斎藤(健)	泳	
	13:20~14:05	ボディステップ45 中務	13:20~14:10 自力整体50 中村	13:30~14:00 アクアヌードル 瀬川	泳	
14:00					泳	
	14:25~15:10	ポルドブラ45 菌部	14:20~15:10 エアロ50 巖田		泳	
15:00					泳	
	15:25~16:10	ボディバランスST 45 大野	卓球開放 (初心者) 15:30~16:00		泳	
16:00				15:00~18:45	泳	
	ボディジャム60 DAISUKE 16:30~17:30	卓球開放 16:00~18:00		ジュニア スイミング スクール	泳	
17:00				最大 4コース使用	泳	
18:00					泳	
19:00		TEL 029-834-8055			泳	
		ジム・プールのご利用は19:45までとなります。			泳	
20:00					泳	



祝日はレギュラー会員様及び
レギュラーシニア会員様のみ
ご利用頂けます。
他の会員種別の方は**1,080円**で
施設を終日ご利用頂けます。



プログラムご参加の方へ

- *プログラムへの途中参加、退場は安全管理(体調管理)上、ご遠慮ください。
- *体調のすぐれない時は、プログラムへの参加は控えてください。
- *水分補給は、レッスン前後や途中で積極的に行いましょう。
- *プログラムスケジュールは、都合により、担当・内容・時間等が変更になる場合がございます。何卒、ご了承ください。
- *整列はプログラム開始15分前からスタジオ前通路にお並び頂けます。尚、スケジュールの変更内容は館内掲示板にて、お知らせ致します。ご確認の上ご参加ください。