


# 2月11日(月・祝)特別プログラム

2月11日(月)			
スタジオA	スタジオB	プール	
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	
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 (初級) 細谷
12:15~13:05 ペルビック ストレッチ50 渡邊	12:20~13:05 ZUMBA(45min) 瀬川	12:10~12:40 平泳ぎ (初級) 瀬川	平泳ぎ (中級) 細谷
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	12:50~13:20 たくさん泳ごう 斎藤(健)	
14:25~15:10 ポルドブラ45 菌部	14:20~15:10 エアロ50 鳶田	13:30~14:00 アクアヌードル 瀬川	
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	15:00~18:45	
ボディアタック60 堀米 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 最大 4コース使用	
TEL 029-834-8055			
ジム・プールのご利用は19:45までとなります。			

## 建国記念 の日



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(税込)**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。