

# 3月21日(木・祝) 特別プログラム

3月21日(木)			
スタジオA	スタジオB	プール	
10:00			フ リ ー 遊 泳  ( コ ー ス 別
11:00	気功60 王 10:15~11:15	アクアピクス30 細谷 10:45~11:15	
12:00	ヨガ45 関 11:35~12:20	アクアウォーキング45 高橋 11:30~12:15 12:25~12:55	
13:00	青竹リズム体操 中務 12:35~13:05	クロール(初級) 細谷 クロール(中級) 瀬川	
14:00	エアロ50 高橋 13:20~14:10	バタフライ(初級) 細谷 13:00~13:30 平泳ぎ(中級) 瀬川 13:40~14:10	
15:00	ボディパンプ45 藤原 14:25~15:10	14:20~14:30 ボディバランス テクニック10 大野 ボディバランス FX45 大野 14:35~15:20	
16:00	ボディアタック60 堀米 15:25~16:25	アクアピクス40 雫石 14:20~15:00	
17:00		ペルビック ストレッチ60 大野 15:30~16:30	
18:00		ジュニア 空手教室 (4才~小学生) 17:00~18:00	
19:00	TEL 029-834-8055		
ジム・プールのご利用は19:45までとなります。			
20:00			



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。