






9月21日(月)祝日

敬老の日
特別プログラム

	10	11	12	13	14	15	16	17	
スタジオ		11:00～ (30分間) シンプル エアロ 上田 ※定員15	 11:30～ (15分間) ちょいトレ 上田 ※予約なし(自由参加)		 14:00～ (30分間) ステップ ^o 初級 上田 ※定員15	15:00～ (30分間) エンジョイ エアロ 篠田 ※定員15	 16:00～ (30分間) 骨盤 体操 間々田 ※定員15		
プール			 12:00～ (30分間) 水土武気 波田野 ※定員15	 12:45～ (30分間) 腹凹 アクア 上田 ※定員15	<div style="border: 2px dashed red; padding: 10px;"> <p style="background-color: red; color: white; padding: 5px; display: inline-block;">感染予防対策のお願い</p> マスク着用とアルコール消毒、 会話はお控えいただけますよう ご協力をお願い致します。 </div>				

※スタジオはレッスン終了後に窓を開けて換気、レッスン中は窓を閉めて空調換気をします。

※アクアビクスプールは、レッスン以外の時間帯をフリースイミング開放しています。