

# 9月22日(火)祝日

秋分の日  
特別プログラム

|      | 10 | 11   | 12  | 13  | 14   | 15   | 16  | 17 |  |
|------|----|--|---|---|--|--|---|----|--|
| スタジオ |    | 11:00～<br>(30分間)<br><br>エンジョイ<br>エアロ<br><br>石原<br>※定員15名 |   |   | 14:00～<br>(30分間)<br><br>ビート<br>ファイター<br><br>波田野<br>※定員15   | 15:00～<br>(30分間)<br><br>ZUMBA<br><br>上田<br>※定員15 | 16:00～<br>(30分間)<br><br>スピリチュアル<br>ヨーガ<br><br>上田<br>※定員15 |    |  |
| プール  |    |  | 12:00～<br>(30分間)<br><br>アクア<br>ダンス<br><br>石原<br>※定員15 | 12:45～<br>(30分間)<br><br>ビューティー<br>ウォーク<br><br>上田<br>※定員15 | <div style="border: 2px dashed red; padding: 10px;"> <p><b>感染予防対策のお願い</b></p> <p>マスク着用とアルコール消毒、<br/>会話はお控えいただけますよう<br/>ご協力をお願い致します。</p> </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。