

# 1月11日(月)祝日

## 成人の日 特別プログラム

	10	11	12	13	14	15	16	17
<b>スタジオ</b>		11:00～ (30分間)  シンプル エアロ  上田  ※定員15	11:30～ (15分間)  チューブ トレーニング  ※定員なし	12:00～(75分間)  卓球開放 (予約なし)	13:45～ (30分間)  ホール エクササイズ  上田  ※定員10	14:30～ (30分間)  バレトン  KOTOE  ※定員15	15:15～ (30分間)  ZUMBA  KOTOE  ※定員15	16:00～ (30分間)  リフレッシュ ヨーガ  mayu  ※定員15
<b>プール</b>		お年玉 ポイント!! (5倍)  		12:30～ (30分間)  ビューティー ウォーク  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;"><b>感染予防対策のお願い</b></p>                      マスク着用とアルコール消毒、                      マスク未着用での会話は                      ご遠慮いただけますよう                      ご協力をお願い致します。                 </div>			

※スタジオレッスンは、マスクの着用をお願い致します。

※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。