

11月23日(火)祝日

勤労感謝の日
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	ちょい トレ15 上田	①12:00～ (25分) ②12:30～ (25分) ③13:00～ (25分) 卓球		14:00～ (30分間) はじめて ダンス 上田 ※定員15	14:45～ (30分間) ZUMBA KOTOE ※定員15	15:30～ (30分間) バレトン KOTOE ※定員15	
プール				12:30～ (30分間) アクア ダンス30 田中 ※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> ジム・スタジオ・ロッカールーム内も マスク着用をお願い致します。 プールエリアや、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いたします。

※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。