

# 1月10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  田中  ※定員15	ちょい トレ15  田中	①12:00～ (25分)  ②12:30～ (25分)  ③13:00～ (25分)  卓球		14:00～ (30分間)  ビート ファイター  波田野  ※定員15	14:45～ (30分間)  はじめて ダンス  上田  ※定員15	15:30～ (30分間)  ZUMBA  上田  ※定員15	
<b>プール</b>				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; text-align: center; margin: 0;">感染予防対策のお願い</p> <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。</p> </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。