

# 11/3 (水) 文化の日プログラムスケジュール

祝日営業時間 9:30~19:00

	ジム	スタジオ		プール	インフォメーション
		スタジオ1 定員48名	スタジオ2 定員16名		
9:30					<p>■プログラム開始後の途中入場は危険ですので、ご遠慮ください。</p> <p>■デイトタイムAの14時以降、デイトタイムB、ナイト、ビジネスナイト、ミッドナイトモーニング会員の方は1,100円(時間外利用料)でご利用いただけます。</p> <p><b>【有料イベント】</b> 各有料イベントの詳細に関しては別紙、館内掲示にてご確認ください。 有料イベントは全てフロントにてお申込みください。</p>
10:00		10:00~10:40 コンビネーションエアロ40 上野	10:15~10:35 気功体操		
10:30					
11:00		10:50~12:00 Tの字。 ~ダブルステップ~ ~クリーンタイム~ 渡辺	10:50~11:30 Laフットキュア40 沼田	11:15~11:45 アクアビクス30 上野	
11:30					
12:00			11:50~12:30 フィールヨガ40 沼田	12:00~12:30 初級クロール 北地	
12:30		12:15~12:55 ZUMBA@40 MEGUMIN			
13:00					
13:30		13:10~13:50 シェイプパンプ40 北地	13:10~13:40 CSLive ダンスファン REC		
14:00					
14:30		14:30~15:30 キッズイベント 逆上がり教室 山田	14:30~15:10 PSPF part1 エアロMIXダンスフィットネス 岡田 & MEGUMIN ~クリーンタイム~ 15:20~16:00 PSPF part2 Let's ワークアウト 岡田 & MEGUMIN	14:15~15:15 スイミングフォーム ビデオ撮影・診断会 飯島	
15:00					
15:30					
16:00		16:10~16:50 ピラティス40 田澤			
16:30					
17:00				15:30~18:30 キッズスイミング スクール	
17:30					
18:00					
18:30					

運動エリアは18:45までご利用いただけます。