

# 祝日 特別プログラム



		11月3日(火) 文化の日			11月23日(月) 勤労感謝の日		
		スタジオ	整理券配布	プール	スタジオ	整理券配布	プール
10:00							
30	10:20~11:20	ギアビート	←9:00~		10:20~11:20	フィットネスヨガ	←9:00~
11:00	60		配布開始	11:00~11:30	60		11:00~11:30
30	谷口			アクアダンベル30	谷口		バタフライ初級30
				橘			石本
12:00	11:35~12:20	エアロサーキット	←9:00~		11:35~12:20	エアロ初中級	←9:00~
30	45		配布開始		45		11:40~12:00
	船岡				松本		ビーチバレー20
							石本
13:00	12:35~13:25	エアロコンビ	←10:30~		12:35~13:20	ZUMBA	←10:30~
30	50		配布開始		45		配布開始
	土井				松本		
				13:20~13:50			
14:00	13:40~14:30	綺麗に踊ろう* 簡単HIP・HOP	←11:40~	平泳ぎ初級30	13:35~15:05	スペシャルヨガ	←11:40~
30	50		配布開始	林			14:00~14:30
	伊藤				90		アクアダンベル30
				14:00~14:30		配布開始	秦
				ジョギング&ウォーキング30			
				林			
15:00	14:45~15:35	健美操プラス	←12:40~			MIKA	
30	50		配布開始				
	有馬						
16:00					15:20~16:20	タヒチアンダンス	←12:40~
30					60		配布開始
					塩塚		
17:00	<div style="text-align: center;"> <h2>営業時間</h2> <h1>9:00~19:00</h1> </div>						
30							
18:00							
30							
19:00							