




祝日プログラムスケジュール

9月21日（月）～敬老の日～

	スタジオ	プール	フィールド	トピックス	
10:00				<p>★祝日限定プログラム★</p> <p>～ZUMBA GOLD～</p> <p>世界中のあらゆるジャンルの曲を使用したダンスプログラムです。ZUMBAに参加されたことがない方でも安心して楽しめるZUMBAです！</p>	10:00
	バレエストレッチ 山中 10:30～11:00				11:00
11:00		ウォーターシェイプ 近石 11:15～11:45			12:00
12:00	かんたんエアロ 草薙 12:00～12:30				13:00
13:00	全身ストレッチ 義田 13:15～13:45				14:00
14:00	 ZUMBA FITNESS GOLD 齊藤 14:15～14:45				15:00
15:00	 CENTERGY 近石 15:15～15:45				16:00
16:00	かんたんステップ 三宮 16:30～17:00				17:00
17:00	 ZUMBA FITNESS 松本 17:15～17:45				18:00
18:00					19:00
19:00					
20:00閉館(トレーニング終了時間19:30)					

表記内容

プログラム名
担当者
開始時間

参加者皆様の一定のスペースを確保するために全プログラム定員制となります。全てのプログラムにおいてマスク着用が必須となります。プログラム開始30分前より受付をお願いいたします。

スタジオ

30名

プール

30名