☆2021年　2月　祝日プログラム☆

◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇ 2月11日（木・祝） ◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇

時間	スタジオ　A	担当
10:20～ 10:40	★ちょこっと筋トレ20 ※受付時間10:00	スタッフ
11:00～ 12:00	卓球開放 《有料》	
13:10～ 13:30	★脳いきいき体操20 ※受付時間12:45	スタッフ
14:00～ 14:45	★2030コラボレッスン 有料 ※受付時間13:45	羽田＆ 下尾
15:15～ 15:35	★ストレッチポール20 ※受付時間14:50	スタッフ
16:00～ 17:00	卓球開放 《有料》	

時間	スタジオ　B	担当
9:20～ 9:40	おはようストレッチ ※受付時間9:10	スタッフ
10:00～ 10:45	和気道45 ※受付時間9:30	森
11:05～ 11:50	★シンプルステップ45 ※受付時間10:35	寶田
12:05～ 12:45	★チューブヨガ40 ※受付時間11:40	Rie
13:00～ 13:45	ﾌｨｯﾄﾈｽﾍﾞﾘｰﾀﾞﾝｽ45 ※受付時間12:35	Rie
14:00～ 14:45	民謡おどり45 ※受付時間13:35	岡村
15:15～ 16:00	ひきしめエアロ45 ※受付時間14:40	下尾

《プールプログラム》

◎はじめてスイミング～クロール～

11:00～11:30

担当　スタッフ

◎グループレッスン(有料)

①12:00～12:45　背泳ぎ

★ 担当　鉄　川

②12:50～13:35
機能改善ウォーキング

担当　鉄　川

◎たのしくアクア

14:00～14:30

担当　鉄　川

※★ 印は、祝日特別プログラムです。　※ 👣 …靴が必要ないクラス。

※ 祝日プログラムも特別スケジュール同様のルールとなっております。

有料の2030コラボレッスンについて

1月31日(日)10:00～2月7日(日)18:00　予約申し込み

⇒　上記期間内に定員を超えた場合は抽選

⇒　確定者は受付にて参加費（500円）をお支払いいただいて予約確定となります。

※詳しくは2030コラボレッスンチラシにてご確認ください。

祝日特別プログラムチューブヨガについて

セラバンドチューブを使用し、行うヨガのレッスンとなっています。
ヨガ、ストレッチの動きにチューブの伸縮性を利用し、
負荷を加えながら筋力アップ・免疫力アップを目指すクラスです。
祝日特別プログラムとなりますので、ぜひご参加ください☆