


# 1月4日特別タイムテーブル

火曜日			
	スタジオ	フロア	プール
10:00			
30			
11:00	11:15~11:45 MEGA DANZ 小幡 友子		
30			
12:00	12:15~13:00 ヨガ 坂中 美月	12:00~12:30 ガイダンス/ ステップアップ プログラム	
30			
13:00	13:30~14:00 ZUMBA 柴田 尚代		13:15~13:45 すいすいクロール
30			
14:00	14:30~15:15 太極拳 三浦 菊栄		14:00~14:30 がんばれバタフライ 塚本 拓人
30			
15:00		15:00~15:30 ガイダンス/ ステップアップ プログラム	
30			
16:00			
30			
17:00			
18:30	18:45~19:00 ストレッチ		
30			
19:00	19:30~20:00 Enjoy★RAMP 魚住 玲奈		
30			
20:00	20:30~21:00 パワーヨガ 森 さとみ	20:00~20:30 ガイダンス/ ステップアップ プログラム	20:45~21:15 初級4泳法 中谷 信博
30			
21:00	21:30~22:00 エアロビクス初中級 森 さとみ	ガイダンス/ ステップアップ プログラム	
30			
22:00			
30			

- トレーニングシューズ不要マーク 
- 安全管理上、レッスン開始以降の途中入退場は禁止です。
- スタジオ レッスン開始30分前よりスタジオ入口にて参加カードを配布致します。
- スタジオ11:15枠は、10:50~風除室にて参加カードを配布致します。
- プール泳法プログラムは、プールエリアにてリストバンドを配布致します。レッスン開始前にスタッフ又は担当インストラクターにお渡し下さい。
- プールレッスンは、レッスン開始5分前よりコース変更を行います。
- 無料スイムレッスンは、レッスン開始30分前に定員をオーバーした場合抽選とさせていただきます。

## 抽選内容:

記号: 続  
 <(レッスンに)連続(して入る)抽選>  
 レッスンに続けて2本入りたい方対象  
 残り券を抽選し参加者を決める

記号: 参  
 <(レッスンに)参加抽選>  
 整理券配布に定員以上の参加者がおられたら  
 抽選し、参加者を決める

■火12:15ヨガ → 11:40~参加カード配布

■火14:30太極拳 → 13:55~参加カード配布