

プログラム変更のお知らせ

		11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
7/1 (土)	第1 スタジオ	<p>営業時間変更のお知らせ</p> <p>7/1(土)15:00~21:00</p> <p>当日は第2回ほのかスポーツクラブキッズ水泳大会を予定しております。</p> <p>10:00~15:00迄は全館貸し切りとさせていただきますので何卒ご了承の程宜しくお願い申し上げます。</p> <p>会員の皆様にはご迷惑おかけし誠に申し訳ございませんがどうぞ宜しくお願い致します。</p>					ストレッチ ボール (太田) 15:30(30)	NEW X-55 (佐藤 徳紀) 16:15(55)	ファイドウ (西村) 17:30(45)			
	ホット スタジオ						骨盤調整ヨガ (吉池) 15:30(60)	ホットスタジオ無料開放 ※水分の十分な補給をこまめにお願致します				
	プール						入門コース (居原田) 15:30(30)	フィン (居原田) 16:15(45)	アクア ヌードル (林) 17:15(30)	<p>「X-55」ついに導入!!</p> <p>7月から「ほのスポ」にも導入決定!</p> <p>みなさんも究極の55分間で全身シェイプアップしましょうか</p>		