

プログラム変更のお知らせ

		11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
6/23 (土)	第1 スタジオ	<h2>営業時間変更のお知らせ</h2> <p>6/23(土) 15:00~21:00</p> <p>当日は第3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。 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。 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>					テクニカルエアロ (高橋忠幸) 15:30(60)	ファイドウ (西村) 17:00(45)	体調に気を付け長時間の入室に注意しましょう。 水分補給はこまめに行いましょう。			
	ホット スタジオ						骨盤調整ヨガ (吉池) 15:30(60)	激やせパワーヨガ (シャクティ) 17:00(60)				
	プール						入門 スイム 宮本 16:10 (20)	フリースイム トレーニング 17:00(60)	予約スイムコース(有料) 18:30(120) 予約時1コース利用			