

# 短縮プログラムのお知らせ

		11			12			13			14			15			16			17			18			19			20					
7/16 (月) 海の日	第1 スタジオ				ヨガ (國安) 11:00(60)				ファイトウ (似鳥) 12:30(45)				メガダンス (田中) 13:30(45)				ユーバウンド (阿部) 14:30(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。						リラックスヨガ (小野寺) 17:30(45)				シェイプエアロ (小野寺) 18:30(45)			
	ホット スタジオ						ホット ストレッチ 11:30(30)		健康体操 (真藤) 12:15(60)				身体メンテナンスヨガ (鳴海) 13:30(60)				ホットスタジオ無料開放 15:00~18:00												ホットヨガ (カサイ クミ) 18:30(60)					
	プール						フィン (西村) 11:30 (30)		フリースイム トレーニング 12:15(60)				スクール育成 (有料) 13:30(90)						スクール幼児 (有料) 15:30(60)	スクール小学生A (有料) 16:30(60)	スクール小学生B (有料) 17:30(60)													