

# 11月23日(木) 勤労感謝の日プログラムのお知らせ

		11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
11/23 (木) 勤労感謝 の日	第1 スタジオ	身体のこりを ほぐすヨガ (佐藤) 10:30(45)	ズンバ (Carina) 11:30(45)	楽しくエアロ (大嶋) 12:30(45)	ヨガ&股関節 セルフケア (濱田) 13:30(45)			ダンススクール (有料) 16:15(60)	ダンススクール (有料) 17:30(60)		リフレッシュ ヨガ (石垣) 19:00(45)
	ホット スタジオ	美肌 デトックス ヨガ (NAOKO) 10:30(45)	整 アロマヨガ (蔵野) 11:30(45)	整 フローヨガ (石川) 12:30(60)	リラックス ヨガ (小川) 13:45(45)	清掃時間 14:30~15:30	ホットスタジオ開放 15:30~18:30			整 ホットヨガ (カサイクミ) 19:00(60)	
	プール	入門 水泳 (長尾) 11:00 (30)	初級 水泳 (長尾) 11:45 (30)	中級水泳 (長尾) 12:30(45)	水中撮影会 (有料) 13:30~15:30		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)	フィン開放 (自由遊泳) 19:00(60)	

11月20日(月)休館日振替も兼ねて

11月23日(木)勤労感謝の日は**時間外手数料無料**となります！！