

7月15日(月) 海の日プログラムのお知らせ

		11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
7/15 (月) 海の日	第1 スタジオ		健美操 (川上) 10:30(45)	ズンバ (シャクティ) 11:30(45)	楽しくエアロ (高橋忠幸) 12:30(45)	ヨガ (野地) 13:30(45)					TOP RIDE (千葉) 19:00(45)
	ホット スタジオ	呼吸を深める フローヨガ (yukiko) 10:15(45)	スタイル アップヨガ (吉田幸代) 11:30(45)	BODY シェイプ+ (宮本) 12:30 (30)	リフレッシュ ヨガ (小川) 13:15(60)	清掃時間 14:30 ~ 15:30	ホットスタジオ開放 15:30~18:30			体幹アップ ヨガ (石垣) 19:00(45)	
	プール	入門 水泳 (佐藤清美) 10:30 (30)	初級 水泳 (佐藤清美) 11:15 (30)	中級水泳 (佐藤清美) 12:00(45)	フィン開放 (自由遊泳) 13:00~15:00			フィン開放 (自由遊泳) 18:00~20:00			