

9月16日(月) 敬老の日プログラムのお知らせ

		11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
9/16 (月) 敬老の日	第1 スタジオ	定員10名 イスヨガ (國安) 10:30(45) 整	ズンバ (シャクティ) 11:30(45)	楽しくエアロ (高橋忠幸) 12:30(45)	お腹周り中心のトレーニングを行います! 目指せ宮本BODY!!						UBOUND (白石) 19:00(45) 整	
	ホット スタジオ	定員10名 目指せ! アウフ ギーサー (長尾) 10:45 (30) 整	ホット ストレッチ (宮本) 11:30 (30)	アブトレ (宮本) 12:15 (30)	清掃時間 13:15~14:15	ホットスタジオ開放 14:15~18:30					ホットヨガ (カサイクミ) 19:00(60) 整	
	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(60)	9月16日(月)敬老の日限定 60歳以上の会員様 時間外手数料無料!!					フィン開放 (自由遊泳) 19:00(60)	