

# 10月14日(月) スポーツの日プログラムのお知らせ

		11		12		13		14		15		16		17		18		19		20	
10/14 (月) スポーツ の日	第1 スタジオ	体育教室 (有料) 10:00(60)		体育教室 (有料) 11:15(60)		楽しく エアロ (高橋忠幸) 12:30(45)												UBOUND (白石) 19:00(45)			
	第3 スタジオ	健美操 (川上) 10:30(45)		ズンバ (シャクティ) 11:30(45)		キッズランド利用時間						空手教室 (有料) 16:30(60)		ダンススクール (有料) 18:00(60)							
	ホット スタジオ	首・肩こり 解消ヨガ (國安) 10:30(45)	美肌 腸活ヨガ (NAOKO) 11:30(45)		ホットスタジオ開放 12:30~13:45		全身 リフレッシュヨガ (ひろみ) 14:00(60)	清掃時間 15:00~16:00		ホットスタジオ開放 16:00~18:30				ホットヨガ (カサイクミ) 19:00(60)							
	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				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)					