

1月13日（月）成人の日プログラムのお知らせ

		11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
1/13 （月） 成人の日	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)	FIGHT DO （似鳥） 12:30(45)	UBOUND （白石） 13:30(45)					UBOUND （白石） 19:00(45)		
	第3 スタジオ	卓球開放 10:00～16:00						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	ベーシック ヨガ （シャクティ） 10:15(45)	BODY シェイプ （宮本） 11:30 (30)	ヨガ （小川） 12:15(60)	清掃時間 13:30～14:30	ホットスタジオ開放 14:30～18:30				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） 11:10 (30)	中級水泳 （佐藤清美） 11:50(45)	アクアビクス （千葉） 12:45(45)	フィン開放 （自由遊泳） 13:45～18:00				フリー マスターズ （メニュー提示） 19:00(60)		