

9月15日(月・祝) 敬老の日プログラムのお知らせ

		11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
9/15 (月・祝) 敬老の日	第1 スタジオ	健美操 (川上) 10:30(45)	イスヨガ (國安)  整 11:30(45)	Dance it out (飯島) 12:30(45)	<p>イスヨガ 定員(10名) 椅子に座ったまま、または椅子を支えに行うヨガです。床に座ったり寝転んだりすることがむずかしい方でも、安心して取り組めるのが特徴です。足のストレッチや筋トレなども一緒に行います。</p>				UBOUND (白石)  整 19:00(45)			
	第3 スタジオ	<p>タオルを使用してストレッチやヨガを行います。長方形のフェイスタオルをご持参ください。</p>			<p>卓球開放 (10:00~20:00)</p>				<p>脳を使った動き(頭の体操)と体幹を鍛える運動を組み合わせた新しいプログラム！脳を刺激して集中力アップや脳の健康維持を行いましょ！</p>			
	ホット スタジオ	タオル ストレッチ ヨガ (yukiko) 10:15(45)	リラックス ヨガ (小川) 11:30(45)	心身 ほぐしヨガ (はまだ) 12:30(45)	脳トレ & コアトレ (白石) 13:30 (30)	清掃時間 14:00~15:00	<p>ホットスタジオ開放 15:00~18:30</p>			ホットヨガ (カサイクミ) 19:00(60)		
	プール	 入門 水泳 (吉崎) 10:30 (30)	 初級 水泳 (吉崎) 11:15 (30)	中上級水泳 (吉崎) 12:00(45)	フィン開放 (自由遊泳) 13:00(120)		<p>9/15(月) 敬老の日限定 60歳以上時間外利用料無料！</p>				フィン開放 (自由遊泳) 19:00(60)	