

11月3日(月・祝)文化の日プログラムのお知らせ

			30			11			30			12			30			13			30			14			30			15			30			16			30			17			30			18			30			19			30			20		
11/3 (月・祝) 文化の日	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)						dance it out (飯島) 13:30(45)																											RADICAL POWER (tana) 18:00(45)						FIGHT DO (tana) 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)						卓球開放 12:45～17:30																		ダンススクール (有料) 18:00(75)																											
	ホット スタジオ				肩こり解消 ヨガ (SAHO) 10:30(45)						BODY シェイプ (白石) 11:30 (30)						ゆるヨガ (飯島) 12:15(45)						骨盤調整 ヨガ (小川) 13:15(45)			ホットスタジオ 清掃時間 14:00～15:00			ホットスタジオ開放 15:00～18:30																					ホットヨガ (カサイクミ) 19:00(60)			整									
	プール				♥ ハイ エルボー マスター (吉崎) 10:30 (30)			♥ ラクラク バタフライ (吉崎) 11:10 (30)						中上級水泳 (吉崎) 11:50(45)						アクアビクス (千葉) 12:45(45)						フィン開放 (自由遊泳) 13:45～20:00																																				