

11月24日(月・祝)勤労感謝の日振替休日プログラムのお知らせ

11																														30			12			30			13			30			14			30			15			30			16			30			17			30			18			30			19			30			20																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
11/24 (月・祝) 勤労感謝の日 振替休日	第1 スタジオ			ユニバーサル ヨガアース (似鳥) 10:30(45)		 FIGHT DO (似鳥) 11:30(45)		ズンバ (シャクティ) 12:30(45)		 UBOUND 入門 (白石) 13:30 (30)																											 UBOUND (白石) 19:00(45)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
	第3 スタジオ	卓球開放 10:00～17:30																											ダンススクール (有料) 18:00(75)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	ホット スタジオ				リラックス ヨガ (シャクティ) 11:00(45)		 ホット ストレッチ ポール (白石) 12:00 (30)		サーキット シェイプ (似鳥) 12:45(45)	格闘技系の有酸素運動と自重トレーニングの無 酸素運動をマットの上で交互に行う発汗性抜群 のレッスンです！シンプルな動作メインですので 初心者でも安心してご参加できます。 ストレス発散と筋力アップの両方良いとこ取りの 45分をお楽しみ下さい！										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)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
	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)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								