




# 2月11日(水)建国記念の日プログラムのお知らせ

3011301230133014301530163017301830193020																															
2/11 (水) 建国記念 の日	第1 スタジオ	初級ステップ (兼村) 10:15(45)		いきいき太極拳 (川村) 11:15(60)		楽しくエアロ (高橋忠幸) 12:30(45)		背骨 コンディショ ニング (高橋忠幸) 13:30(45)		初中級 エアロ (加藤) 19:15(45)																					
	第3 スタジオ	卓球開放 10:00～18:00																								ダンススクール (有料) 18:30(60)					
	ホット スタジオ	ベーシック ヨガ (斎藤麻琴) 10:15(60)		ホットで 発汗ヨガ (細川) 11:30(45)		からだ リセットヨガ (石川夏子) 12:30(60)		清掃時間 13:45～14:45		ホットスタジオ開放 14:45～18:30														リラクゼーション ヨガ (カサイクミ) 19:00(60)							
	プール	 アクア ヌードル (居原田) 10:30 (30)		 クロール (居原田) 11:15 (30)		 はじめて ターン (居原田) 12:00(40)		アクアビクス (千葉) 12:50(45)		フィン開放 13:45～20:00																					