



2月23日(月)天皇誕生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
2/23 (月) 天皇誕生日	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 (高橋忠行) 12:30(45)		UBOUND (白石) 13:30(45)		<p>【体力測定会】 柔軟性や筋力・瞬発力等のチェックを行いましょう。 年齢別で今の自分の状態をチェックしてみましょう！！ ジムエリアで終日開催！！セイカルテも無料測定中！</p>								UBOUND (白石) 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)		<p>卓球開放 12:45～16:00</p>						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		スロー ストレッチ ヨガ (はまだ) 10:30(45)		バランス トレーニング (白石) 11:30 (30)		ホット ストレッチ (白石) 12:15 (30)		骨盤調整ヨガ (小川) 13:00(60)		ホットスタジオ 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		クロール 呼吸練習 (吉崎) 10:30 (30)		ターン 練習 (吉崎) 11:10 (30)		4種目 泳いじゃおう！ (中上級) (吉崎) 11:50(45)		アクア ダンベル (千葉) 12:45(45)		フイン開放 (自由遊泳) 13:45～15:15		スクール幼児 (有料) 15:30(60)	スクール小学生A (有料) 16:30(60)	スクール小学生B (有料) 17:30(60)			フイン開放 (自由遊泳) 19:00(60)		