







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)			<div>【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！！シセイカルテも無料測定中！</div>										 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)			卓球開放 12:45～16:00													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			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	 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)						フィン開放 (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)						フィン開放 (自由遊泳) 19:00(60)				