

# 4月29日(水)昭和の日プログラムのお知らせ

		11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
4/29 (水) 昭和の日	第1スタジオ		初級 ステップ (兼村) 10:30(45)	いきいき 太極拳 (川村) 11:30(60)	やさしい ヒーと (宮本) 12:45 (30)						ダンスエアロ (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) 10:30(60)	ピラティス (石川) 11:45(45)	デトックス フローヨガ (石川) 12:45(45)	清掃時間 14:00~15:00	ホットスタジオ開放 15:00~18:30				リラクゼーション ヨガ (カサイクミ) 19:00(60)	
	プール	ベビー スイミング (有料) 10:20(50)	アクア ヌードル (居原田) 11:30 (20)	入門 水泳 (居原田) 12:00 (30)	初級 クロール (居原田) 12:45 (30)	アクアミット (千葉) 13:30(45)		スイム トレーニング (居原田) 15:45(60)	フィン開放 (自由遊泳) 17:00~20:00		