

8月11日(火)山の日プログラムのお知らせ

			11			12			13			14			15			16			17			18			19			20		
8/11 (火) 山の日	第1 スタジオ					肩こり腰痛 ヨガ (畠山) 11:00(45)		X55 (白石) 12:00(45)				ストレッチ ポール (白石) 13:00(45)											OXIGENO (麻田) 18:00(60)				MEGADANZ (麻田) 19:00(45)					
	第3 スタジオ	卓球開放 10:00~20:00																														
	ホット スタジオ					体幹トレ ヨガ (吉池) 11:00(45)			夏の 養生ヨガ (五十嵐) 12:00(45)		ホット ストレッチ (ツカサ) 13:00 (20)		コアトレ (ツカサ) 13:30 (30)	清掃時間 14:00~15:00	ホットスタジオ開放 15:00~18:30								アロマヨガ (蔵野) 19:00(45)									
	プール		入門 水泳 (吉崎) 10:30 (30)		クロール 呼吸練習 (吉崎) 11:10 (30)		中上級 水泳 (吉崎) 11:50(45)	フィン開放 12:45~15:00								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)														