



10月12日(月・祝)スポーツの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	
10/12 (月・祝) スポーツ の日	第1 スタジオ			体育教室 (有料) 10:00(60)				体育教室 (有料) 11:15(60)				UBOUND (白石) 12:30(45)		【食欲の秋！BBQ開催！】 沢山動いた後は沢山食べてエネルギー補給！！ 12:00からスタート！途中参加や途中退席もOK！ ほのかスポーツクラブ駐車場で開催します。詳細は別紙ご確認ください。														ダンススクール (有料) 18:00(60)				泳げなくても大丈夫！ プールで楽しく 動きましょう！！ 必要なのは楽しむ 気持ちだけ！ 詳細は館内掲示を ご確認ください！！									
	第3 スタジオ			ズンバ (シャクティ) 10:30(45)				楽しくエアロ (高橋忠幸) 11:30(45)				卓球開放 12:30～20:00																													
	ホット スタジオ			ピラティス (長尾) 10:30(45)				秋の 養生ヨガ (五十嵐) 11:30(45)				リラックスヨガ (小川) 12:30(60)		清掃時間 13:30～14:30		ホットスタジオ開放 14:30～18:30												整 ホットヨガ (カサイクミ) 19:00(60)													
	プール			水中運動会 (有料) 10:30(90)						アクアビクス (長尾) 12:15(45)				フィン開放 (自由遊泳) 13:15～18:30																水中運動会 (有料) 19:00(90)											