

11月23日(月)勤労感謝の日プログラムのお知らせ

11																														30			12			30			13			30			14			30			15			30			16			30			17			30			18			30			19			30			20		
11/23 (月) 勤労感謝 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)						ピラティス (長尾) 12:30(45)																		 UBOUND (白石) 19:00(45)																																																			
	第3 スタジオ	健美操 (川上) 10:30(45)						楽しくエアロ (高橋忠幸) 11:30(45)						卓球開放 12:30~17:30																								ダンススクール (有料) 18:00(60)																																													
	ホット スタジオ	骨盤ケアヨガ (小川) 10:30(45)						 美尻×腹筋 トレーニング (白石) 11:30 (30)						 ホット ストレッチ ポール (白石) 12:15(45)						全身ほぐし ヨガ (高橋忠幸) 13:15(45)						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(45)																																	
	プール	 クロール 練習 (吉崎) 10:30 (30)						 背泳ぎ 練習 (吉崎) 11:10 (30)						中上級水泳 (吉崎) 11:50(45)						フィン開放 (自由遊泳) 12:45~14:00						アクアビクス (長尾) 14:15(45)												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)																																	