

11月23日(月) 勤労感謝の日プログラムのお知らせ

		11			12			13			14			15			16			17			18			19			20				
11/23 (月) 勤労感謝 の日	第1 スタジオ				ズンバ (シャクティ) 11:15(45)	20				FIGHT DO (似鳥) 12:30(45)	20				POWER CARDIO (田名部) 13:45(45)	20				体調に気を付け長時間の 入室に注意しましょう。 水分補給はこまめに行いましょう。									ズンバ (やまだ ゆうこ) 18:30(45)	20			
	ホット スタジオ				モーニング ヨガ (はせゆか) 10:45(45)	17				健康体操 (真藤) 12:00(60)	17				身体メンテナンス ヨガ (ひろみ) 13:30(60)	17	ホットスタジオ 清掃 (14:30~15:30)	ホットスタジオ 開放 (15:30~18:00) ※1時間に1回換気を行います。									ホットヨガ (カサイクミ) 18:30(60)	17					
	プール				入門 クロール (金内) 11:00(30)		入門 背泳ぎ (金内) 11:40(30)		入門 バタフライ (金内) 12:20(30)		入門 平泳ぎ (金内) 13:00(30)					フィン開放 (自由遊泳) 13:45(60)				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)							