

9月21日(木) 休館日振替特別プログラム

		9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	
9/21 (木) 休館日 振替	第1 スタジオ		ラジ オ 体操 9:30	のんびり ヨガ (はまだ) 10:00(45)	楽しく エアロ (高橋忠幸) 11:00(45)	ズンバ (西野) 12:00(45)	ベーシック ヨガ (KOZU) 13:00(45)		体育教室 (有料) 15:30(40)	体育教室 (有料) 16:20(40)	ダンススクール (有料) 17:30(75)		POWER CARDIO (tana) 20:00(45)	FIGHT DO (tana) 21:00(60)		
	第3 スタジオ	卓球開放 (9:00~15:45)								ダンススクール (有料) 16:15(60)	卓球開放 (18:00~22:00)					
	ホット スタジオ		ベーシックヨガ (斉藤麻琴) 9:45(60)	秋の リフレッシュ ヨガ (小川) 11:00(45)	内臓矯正 強化ヨガ (五十嵐) 12:00(45)	アロマヨガ (蔵野) 13:00(45)	ホットスタジオ清掃時間 14:00~15:30			ホットスタジオ開放 15:30~19:30			美肌ヨガ (NAOKO) 20:00(45)	リラックス ヨガ (石垣) 21:00(45)		
	プール		フィン開放 (自由遊泳) 9:30~11:00	シュノーケル開放 (自由遊泳) 11:00~12:30	フリースイム トレーニング (メニュー提示) 12:30(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)	スクール選手 (有料) 18:30(90)		フィン開放 (自由遊泳) 20:30(90)	