

10月9日(月) スポーツの日プログラムのお知らせ

		11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
10/9 (月) スポーツ の日	第1 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)	ベーシック フローヨガ (石垣) 12:30(45)	UBOUND (俊樹) 13:30(60)	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> 秋の大運動会参加者募集中!! 10月9日(月)21:00(60)アリーナにて開催 参加費無料!受付はフロントまで! </div>			FIGHT DO (tana) 18:15(45)	POWER CARDIO (tana) 19:15(45)
	ホット スタジオ	朝の目覚めの スッキリ フローヨガ (yukiko) 10:15(45)	ヨガ (小川) 11:15(60)	老廃物を流す リンパヨガ (佐藤) 12:30(45)	ホットスタジオ清掃 13:30~14:30	ホットスタジオ開放 14:30~18:30				ホットヨガ (カサイクミ) 19:00(60)	
	プール		初級水泳 (高屋敷) 11:00 (30)	中級水泳 (高屋敷) 11:45 (30)	スイム トレーニング (高屋敷) 12:30(45)	フィン開放 (自由遊泳) 13:30(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)	