

祝日プログラムのお知らせ

9/18(月)限定
時間外利用料
※シニア会員様のみ
¥1,296 ⇒ 無料

		11			12			13			14			15			16			17			18			19			20			
9/18 (月) 敬老の日	第1 スタジオ				トップライド (千葉) 11:30(45)			マーシャルワン (阿部) 12:30(45)			メガダンス (平沼) 13:30(45)			ストレッチ ポール (林) 14:30(30)																		
	ホット スタジオ				ホット ストレッチ 11:30(30)			健康体操 (真藤) 12:15(60)			BODYきゅっと (阿部) 13:30(45)							ホットスタジオ無料開放 16:00~17:30					ホットヨガ (カサイクミ) 18:00(60)									
	プール				クロール リカバリー (居原田) 11:30(30)			背泳ぎ S字プル (居原田) 12:15(30)			平泳ぎ キック (居原田) 13:00(30)			バタフライ プルプッシュ (居原田) 13:45(30)					<div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 10px; width: fit-content; margin: auto;"> 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。 </div>													