


祝日プログラムのお知らせ

		11			12			13			14			15			16			17			18			19			20		
1/14(月) 成人の日	第1 スタジオ				ヨガ (國安) 11:00(60)				ファイドウ (西村) 12:30(45)				テクニカルエアロ (高橋忠幸) 13:30(60)				体育教室 幼児 (有料) 15:30(60)				体育教室 小学生 (有料) 17:00(60)				ユーバウンド (阿部) 						
	ホット スタジオ	ホットスタジオ開放 (10:30~12:00)						健康体操 (真藤) 12:15(60)			身体メンテナンスヨガ (ひろみ) 13:30(60)			ホットスタジオ清掃時間 (15:00~17:00)						ホットスタジオ開放 (17:00~18:00)			ホットヨガ (カサイクミ) 18:30(60)								
	プール				初級 バタフライ (高屋敷) 12:15(30)	4泳法<中級> (高屋敷) 13:00(45)			フリーマスタース 14:00(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)													