

祝日プログラムのお知らせ

		11			12			13			14			15			16			17			18			19			20			
2/11 (月) 建国記念の日	第1 スタジオ				ヨガ (國安) 11:00(60)				FIGHT DO (西村) 12:30(45)				テクニカルエアロ (高橋忠幸) 13:30(60)				ストレッチ ポール (林) 14:45(30)				体育教室 幼児 (有料) 15:30(60)				体育教室 小学生 (有料) 17:00(60)				ベーシックエアロ (小野寺) 18:30(60)			
	ホット スタジオ				ホット ストレッチ 10:45(30)				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 (15:00~16:00)	ホットスタジオ開放 (16:00~18:00)						ホットヨガ (カサイクミ) 18:30(60)								
	プール	シュノーケル開放コース (10:30~11:45)						フィン (居原田) 12:00(45)				スクール育成 (有料) 13:00(90)						初級 平泳ぎ (居原田) 14:45(30)				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)				フリーマスタートーズ 19:00(60)				