

7月15日(月)海の日

	シーサイド	サン	プール
10		 モーニングエアロ40 9:50~10:30 CHIHARU	
11	 ヨガ60 10:30~11:30 稲霧	リトモス45 10:45~11:30 CHIHARU	
12	グループファイト45 11:45~12:30 山本	 ハワイアンフラ45 11:45~12:30 土田	
13		 カラダ・うごく 12:45~13:15 道久	
14	エアロ60 13:00~14:00 太田	 腰痛予防ストレッチ 13:30~14:00 道久	
15	 チェアエクササイズ 14:15~15:00 松本	<div style="border: 2px solid black; border-radius: 20px; padding: 10px; text-align: center;"> <p>卓球フリー (3台)</p> <p>14:30~19:00</p> <p>2 F マシンジムにて 受付をしてください</p>  </div> <div style="border: 2px solid black; border-radius: 20px; padding: 10px; text-align: center; margin-top: 10px;"> <p>ジュニア スイミングスクール (有料)</p> <p><b>14:45~18:45</b></p>  </div>	
16			
17			
18			
19	ZUMBA45 19:00~19:45 MUKU		
20	 ストレッチポール30 20:00~20:30 山下 		
21			

※開館時間9:30~21:0