

● 9月16日(月)敬老の日 ●

	シーサイド	サン	プール	
10				
11	 <p>ヨガ60 10:30~11:30 CHIHARU</p>	<p>バックナンバーで 楽しみましょう♪</p>	<p>大人の習い事シリーズ 第2弾</p>	
12	<p>リトモス45 11:45~12:30 CHIHARU</p> 	 <p>ハワイアンフラ60 11:45~12:45 土田</p> 	<p>  初めての平泳ぎ 11:00~12:00 平田 有料</p>	
13	<p>エアロ60 13:00~14:00 太田</p>		<p>定員 : 10名 料金 : 1080円(税込)</p> <p>予約制とさせていただきます フロントにて お申込みください</p>	
14				
15	 <p>カラダうごく30 14:15~14:45 道久</p>	<p> ステップ40 14:15~14:55 太田</p>		
16	 <p>腰痛予防ストレッチ30 15:00~15:30 道久</p>	<p>卓球フリー (3台)</p> <p>15:30~19:00</p> <p>2Fマシンジムにて 受付をしてください</p> 	<p>ジュニア スイミングスクール (有料) 14:45~18:45</p> 	
17	<p>ZUMBA45 16:00~16:45 KEN</p>			
18	<p>JOINT リトモス60 17:00~18:00 TAMA&KEN</p>			
19	<p>10月から新曲前に ★初ジョイントレッスン★ MIX. 61 この2人がお送りします♪</p>			
20	<p>※開館時間9:30~21:00</p>			
21				