
















● 10月14日(月)体育の日 ●

	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 轟	リトモス45 10:45~11:30 CHIHARU	大人の習い事シリーズ 第4弾 初めてのスタート&ターン 11:00~12:00 平 田
12	 初めてのジャズダンス45 11:45~12:30 稲 轟	運動教室(有料) 社交ダンス 11:45~12:45 今 田 	 定  有  料
13	グループファイト60 13:00~14:00 山 本		定員 : 10名 料金 : 1100円(税込) 予約制とさせていただきます フロントにて お申込みくださいませ
14	 カラダ・うごく30 14:15~14:45 道 久		
15	 腰痛予防ストレッチ30 15:00~15:30 道 久	卓球フリー(3台) 13:30~19:00 2Fマシンジムにて 受付をしてください	 ジュニア スイミングスクール (有料) 14:45~18:45 
16			
17			
18	Jrチアダンス(有料) 17:30~18:30 梶 野 		
19	 アロマヨガ60 19:00~20:00 Ai		
20			
21		 ※開館時間9:30~21:00	