

5月6日(月) 振替休日(こどもの日)

	シーサイド	サン	プール
10	 ヨガ60 10:00~11:00 稲鶴	 【映像】腰痛予防ストレッチ30 10:00~10:30	
11		 Group Fight30 10:45~11:15 西林	
12	リモス60 11:15~12:15 KEN	 ひめトレ45 11:30~12:15 道久	<div data-bbox="1375 608 1879 1053"> <p>女性限定 定員：15名 </p> <p>骨盤底筋を整え 美しい姿勢をつくります。 女性特有のお悩みに アプローチします。</p> </div>
13	エアロ45(中級) 12:45~13:30 太田	ZUMBA (60min) 12:30~13:30 KEN 認証No.27017	
14	 ダンスエアロ30 13:45~14:15 太田	 【映像】Group Fight30 13:45~14:15	
15	 肩腰ウェーピング30 14:30~15:00 山下	 【映像】Mossa Athlete30 14:30~15:00	<div data-bbox="1344 1365 1879 2255"> <p>¥ ジュニア スイミング スクール (有料)</p> <p>14:45~18:45</p> </div>
16	<div data-bbox="241 1484 766 2240"> <p>卓球フリー(6台) 15:30~18:30</p> <p>フロントにて 受付をしてください (15:00~受付開始)</p> <p>※ラケットはご自身のもの をご利用頂く事をお勧めします</p> </div>	 【映像】ヨガ30 15:15~15:45	
17		 お尻シェイプ15 17:00~17:15 西林	
18		 リフレッシュストレッチ30 17:30~18:00 小川	
19		 【映像】Group Groove30 18:15~18:45	
20		 ハワイアンフラ45 19:30~20:15 土田	 ヒップホップダンス(初級) 19:30~20:15 太田
21			

開館時間 9:30~21:00

Aiさん...15:00以降～夜可能(12/14)
MUKUさん...必要であればご相談ください(12/14)

タイムトライアルは
25m以上泳げる方ならどなたでも参加OK!
お一人様2種目まで
直接プールサイドにお越しください。



