




# 4月29日 (月) 昭和の日



	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	<p><b>イベント企画</b> ファミリープール (スクール生、会員様のみ無料) 利用時間 <b>10:00~14:45</b> ※ファミリープールのみ ご利用の方は 15:00までに ご退館ください</p>
11		Group Fight30 10:45~11:15 西 林	
12	ジャイロキネシ45 (椅子ヨガ) 11:30~12:15 AI	【映像】Group Power45 11:30~12:15 ※途中入退場をお断りします	
13	エアロ45(中級) 12:45~13:30 太 田	機能改善体操45 (肩 腰 膝) 12:30~13:15 道 久	
		【映像】adidasGYM&RUN15 13:25~13:40	
14	ダンスエアロ30 13:45~14:15 太 田	【映像】Group Fight30 13:45~14:15	
15	肩腰ウェービング30 14:30~15:00 山 下	【映像】MOSSA Athlete30 14:30~15:00	
16	卓球フリー 15:30~18:30 (6台) フロントで受付してください (15:00~受付開始) ※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><b>MOSSA Athleteとは</b> 高強度のインターバルトレーニングと ハードなアスレチックドリルをおこない アスリートのような体型を目指す ワークアウトです!</p>	
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】バレーン30 18:15~18:45	
20		ヒップホップダンス (初級) 19:30~20:15 太 田	<p><b>¥ イベント企画</b> ジュニアスイミング 苦手克服レッスン (有料) <b>15:30~18:00</b></p>

久々にやりますよー！  
皆さん一緒に  
ゆる〜く動きましょ！  
by 道久 

開館時間 9:30~21:00

