5月3日(金) 憲法記念日

シーサイド

太極拳60
10:15～11:15
森

エアロ45（中級）
11:30～12:15
太 田

ヨガ30
12:30～13:00 Ai

やさしいバレエ60
(クラシックバレエ入門)
13:15～14:15 MANA

卓球フリー(6台)
15:30～18:30
フロントにて
受付をしてください
(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

サン

【映像】モーニングストレッチ15
10：00～10：15

定 **チェアエクササイズ45**
10:30～11:15 北 原

定 バランスボール30
11:35～12:05 塩見

肩腰ウェーブリング30
12:25～12:55 塩見

Group Power45
13:15～14:00 北 原

【映像】Group Fight30
14:15～14:45

体幹TR＆ストレッチ30
15:00～15:30 小 川

【映像】Group Blast45
15:45～16:30

お腹シェイプ15
17:00～17:15 西 林

リフレッシュストレッチ30
17:30～18:00 小 川

【映像】adidasGYM&RUN15
18：15～18：30

【映像】Group Centegy30
18:45～19:15

【映像】Group Fight45
19:30～20:15

プール

安全面を考慮し、
途中入退場を
お断りします

¥ ジュニア
スイミングスクール
（有料）
15:30～18:45

開館時間 9:30～21:00