

# 10月14日（月）スポーツの日

	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	スポーツの日 	
11		<div style="border: 2px solid #00A0C0; border-radius: 20px; padding: 10px; text-align: center;"> <p>スポーツの日企画</p> <p><b>体力測定</b></p> <p><b>11:00~16:30</b></p> <p>対象年齢 20歳~64歳</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・握力測定</li> <li>・上体起こし</li> <li>・長座体前屈</li> <li>・反復横跳び</li> <li>・立ち幅跳び</li> </ul>  </div>		
12	 ジャイロキネシス(椅子ヨガ) 11:30~12:15 A i			
13	エアロ45(中級) 12:45~13:30 太 田			
14	 ダンスエアロ30 13:45~14:15 太 田			
15	 肩腰ウェーピング30 14:30~15:00 山 下			
16	 卓球フリー 15:30~18:30 (6台)			<div style="border: 2px solid #00A0C0; border-radius: 20px; padding: 10px; text-align: center;"> <p>¥</p> <p>ジュニア スイミングスクール (有料)</p> <p>14:45~18:45</p>  </div>
17	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		 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			 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**

|

|