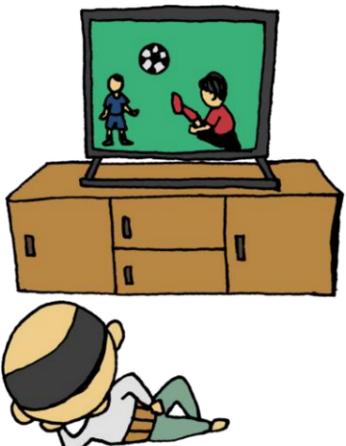


10月14日（月）スポーツの日

| | 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>体力測定</p> <p>11:00~16:30</p> <p>対象年齢 20歳~64歳</p> <ul style="list-style-type: none"> ・握力測定 ・上体起こし ・長座体前屈 ・反復横跳び ・立ち幅跳び  </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

|

|