


11月4日(月) 振替休日(文化の日)

	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 Fight45 10:45~11:30 西林	
12	 ジャイロキネシス(椅子ヨガ) 11:30~12:15 A i	 【映像】Group Centergy45 11:45~12:30	
13	エア〇45(中級) 12:45~13:30 太田	 【映像】Group Power45 12:45~13:30	
14	 ダンスエア〇30 13:45~14:15 太田	 【映像】Group Fight30 13:45~14:15	
15		 【映像】Mossa Athlete30 14:30~15:00	
16	 卓球フリー 15:30~18:30 (6台)	 【映像】ヨガ30 15:15~15:45	<div style="text-align: center;">   ¥ ジュニア スイミングスクール (有料) 14 : 45 ~ 18 : 45  </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



