





















11月23日(土) 勤労感謝の日

	シーサイド	サン	父母ヶ浜
10	 ヨガ45 10:00~10:45 稲鶴	 腰痛予防ストレッチ30 10:00~10:30 北原	<p>参加費: 無料</p> <p>※ヨガマットをご持参ください。</p> <p>当日13:30時点で父母ヶ浜の降水確率が60%以上の場合やその他天候状況により中止させていただくことがあります。</p> <p>中止の場合、シーマックスHP → ニュース&トピックスに掲載いたします。</p>
11	ステップ45(中級) 11:00~11:45 竹内	 【映像】Group Fight30 11:00~11:30	
12	 ラテンエクスプレスコンサルサ30 12:00~12:30 竹内	 【映像】ピラティス30 11:45~12:15	
13	 ZUMBA4545 12:45~13:30 竹内	 【映像】お腹シェイプ15 12:30~12:45  【映像】ヨガ30 13:00~13:30	
14	<div style="border: 2px solid black; border-radius: 20px; padding: 10px;"> <p>卓球フリー(6台) 14:30~18:00</p> <p>フロントにて受付をしてください (14:00~受付開始)</p> <p>※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>  </div>	 【映像】Group Groove30 13:40~14:10	
15		 【映像】Group centegy30 14:20~14:50	
16		 ボディメイクヨガ40 15:10~15:50 小川	
17		 リフレッシュストレッチ30 16:00~16:30 小川	
18		 【映像】adidasGYM&RUN15 16:35~16:50  【映像】Mossa Athlete30 17:30~18:00	
19		 【映像】Group Fight30 18:15~18:45	
20	 【映像】ピラティス30 19:00~19:30  【映像】ヨガ30 19:45~20:15	 	

開館時間 9:30~21:00