

1月13日(月)成人の日

	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45 11:30~12:15 Ai 	 【映像】Group Centergy45 11:45~12:30	
13	エアロ45(中級) 12:45~13:30 太田	 【映像】Group Power45 12:45~13:30 	
14	 ダンスエアロ30 13:45~14:15 太田	 【映像】Group Fight30 13:45~14:15	
15	 肩腰ウェーピング30  14:30~15:00 山下	 【映像】Group Groove30 14:30~15:00 	
16	<div style="border: 2px solid black; border-radius: 20px; padding: 10px;"> <p>卓球フリー 15:30~18:30</p> <p>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</p>  </div>	 【映像】腰痛予防ストレッチ30 15:15~15:45 	
17			
18		 お尻シェイプ15 17:00~17:15 西林 	
19		 リフレッシュストレッチ30 17:30~18:00 小川	
20		 下半身機能改善30 18:15~18:45 山下	
21		 ヒップホップダンス(初級) 19:30~20:15 太田	

開館時間 9:30~21:00

|

|

|