

12月30日(月) 特別開館

	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		【映像】Group Fight30 10:45~11:15	
12	ジャイロキネシス(椅子ヨガ) 11:30~12:15 A i	【映像】Group Centergy45 11:30~12:15	
13	エアロ45(中級) 12:45~13:30 太田	Group Power30 12:30~13:00 北原	
		adidasGYM&RUN15 13:15~13:30 北原	
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】Mossa Athlete30 14:30~15:00	
		【映像】ヨガ30 15:15~15:45	
16	 卓球フリー 15:30~18:00 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 のものをご利用頂く 事をお勧めします		
リフレッシュストレッチ30 17:30~18:00 小川			
17			
18			
19	<div style="border: 2px solid black; padding: 10px; text-align: center;"> <h2>開館時間 9:30~19:00</h2> </div>		
20			
21			



|

|