

# 2月24日(月)天皇誕生日(振替)

	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 	<div style="border: 2px solid red; border-radius: 20px; padding: 20px; text-align: center;"> <h2 style="font-size: 2em; margin: 0;">修繕工事中</h2> </div>
11		 【映像】Group Fight30 10:45~11:15 	
12	 ジャイロキネシス45 11:30~12:15 Ai 	 【映像】Group Centergy45 11:30~12:15 	
13	 エアロ45(中級) 12:45~13:30 太田	 【映像】Group Power30 12:30~13:00	
		 【映像】adidasGYM&RUN15 13:15~13:30	
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 style="text-align: center; font-weight: bold; font-size: 1.2em;">卓球フリー</p> <p style="text-align: center; font-weight: bold; font-size: 1.2em;">15:30~18:30</p> <p style="text-align: center;">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>	 腰痛予防ストレッチ30 15:15~15:45 山下 	
17		 	
18		 リフレッシュストレッチ30 17:30~18:00 小川	
		 下半身機能改善30 18:15~18:45 山下	
19			
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

|

|

|