

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="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 		
		 腰痛予防ストレッチ30 15:15~15:45 山下		
16	<div style="border: 2px solid black; border-radius: 20px; padding: 10px;"> <p style="text-align: center;">卓球フリー</p> <p style="text-align: center;">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)</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>			
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

|

|

|