

5月3日(土) 憲法記念日

GW

	シーサイド	サン	プール
10	 ヨガ45 10:00~10:45 稲 鶴	 リフレッシュストレッチ30 10:00~10:30 スタッフ	¥ ジュニア スイミングスクール 10:00~12:15
11	ステップ45(中級) 11:00~11:45 竹 内 	 Group Fight30 11:00~11:30 西 林	
12	 ラテンエクスプレスコンサルサ30 12:00~12:30 竹 内	 【映像】ビートワークアウト30 12:00~12:30	
13	ZUMBA(45min) 12:45~13:30 竹 内		¥ ジュニア スイミングスクール 13:30~18:45 
14	卓球フリー 14:30~18:00 フロントで 受付してください (14:00~受付開始) ※ラケットはご自身 のものを使用いただく ことをお勧めします 	 【映像】初中級ダンスエアロ30 13:40~14:10	
15		 【映像】簡単カンファークササイズ30 14:20~14:50	
16		 ボディメイクヨガ40 15:10~15:50 スタッフ	
17		 リフレッシュストレッチ30 16:00~16:30 スタッフ	
18		Group Power60 17:30~18:30 西 林 	研修のため、 ビデオ撮影 させていただきます
19	エアロ45(初中級) 19:00~19:45 竹 内	 ストレッチボール30 19:00~19:30 スタッフ	
20			
21			  

開館時間 9:30~21:00

