


| | シーサイド | サン | プール | |
|----|---|---|---|---|
| 10 | | | | |
| 11 |  リースストレッチ30 10:30~11:00 MUKU |  |  ジュニア スイミングスクール 10:00~11:15 | |
| 12 |  ZUMBA(45min) 11:15~12:00 MUKU  | | |  |
| 13 |  ポクシングエクササイズ30 12:10~12:40 高田 | | ファミリープール 利用時間 11:30~16:45 | |
| 14 |  Group Blast60 13:00~14:00 矢野  | | | |
| 15 |  エアロ40(初級) 14:15~14:55 逢坂 | |  Group Power60 14:30~15:30 矢野・北原・西林  | |
| 16 |  リフレッシュヨガ45 15:15~16:00 逢坂 | | | |
| 17 |  卓球フリー 16:30~18:30 フロントで 受付をしてください (16:00~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 |  | | |
| 18 | | |  | |
| 19 | | | | |
| 20 | | | | |
| 21 | | |  | |