
























4月29日(水) 昭和の日

	シーサイド	サン	プール
10		 【映像】背骨ストレッチ30 10:00~10:30	
11	 ZUMBA GOLD(45min) 10:25~11:10 竹内	 【映像】姿勢改善エクササイズ30 10:45~11:15	
12	 ステップ40(初級) 11:25~12:05 竹内	 【映像】サーキットトレーニング30 11:30~12:00	
13	 エアロ40(初級) 12:20~13:00 竹内	 【映像】格闘技エクササイズ30 12:15~12:45	
14	 ZUMBA(45min) 13:15~14:00 渡邊	 からだコンディショニング45 13:10~13:55 藤澤 	
15	 リトモス45 14:15~15:00 渡邊	 体シェイプ30 14:15~14:45 スタッフ	<div style="border: 2px solid green; border-radius: 15px; padding: 10px;"> <p>スイミングサークル 14:00~15:30 どなたでも参加 いただけます ※利用状況により変動する 場合がございます </p> </div>
16	 ヨガ45 15:15~16:00 A i	 【映像】腰痛改善エクササイズ30 15:00~15:30	
17	<div style="border: 2px solid black; border-radius: 15px; padding: 10px;"> <p>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 のものをご利用頂く ことをお勧めします </p> </div>	 【映像】初中級ステップ30 15:45~16:15	
18		 【映像】体幹トレーニング30(お腹) 16:30~17:00	
19		 リフレッシュストレッチ30 17:30~18:00 スタッフ	
20	 リトモス45 19:15~20:00 竹内 	 Group Power30 18:45~19:15 西林	<div style="border: 2px solid green; border-radius: 15px; padding: 10px;"> <p>ソフトバレーサークル 19:45~21:30 詫間中学校体育館 ジョギングサークル お休み</p> </div>
21		 Group Fight30 19:30~20:00 西林	

開館時間 9:30~21:00