

	シーサイド	サン	プール
10		リフレッシュストレッチ30 10:00~10:30 スタッフ	
11	ダンスエアロ60 10:30~11:30 渡邊	体シェイプ30 10:45~11:15 スタッフ	
12	ZUMBA(75min) 11:50~13:05 竹内・渡邊・MIUKU	【映像】	
13		ぽっこりお腹の解消法45 13:10~13:55 藤澤	
14	リトモス45 13:25~14:10 渡邊		
15		体シェイプ30 14:15~14:45 スタッフ	
16	アロマヨガ45 15:15~16:00 Ai	【映像】	
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 のものをご利用頂く ことをお勧めします		
18		リフレッシュストレッチ30 17:30~18:00 スタッフ	
19		Group Fight60 19:00~20:00 西林	
20	リトモス45 19:15~20:00 竹内		
21			

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

¥
ジュニア
スイミングスクール
14:45~18:45

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