

7月20日(月) 海の日



シーサイド

サン

プール

10

ヨガ60
10:00~11:00
稲 霏

【映像】チェアエクササイズ15
10:00~10:15

11

ジャズダンス30
11:15~11:45 稲 霏

Group Fight45
10:30~11:15 西林

12

太極拳30(初級)
12:00~12:30 森

Group Power30
11:30~12:00 西林

13

エアロ45(中級)
12:45~13:30 太田

Group Blast45
12:15~13:00 矢野

14

ダンスエアロ30
13:45~14:15 太田

Jr.アスリートのための
トレーニング教室
14:00~15:00

15

ウェービング30
14:30~15:00 スタッフ

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

16

卓球フリー
15:00~18:30
フロントで
受付をしてください
(15:00~受付開始)
※ラケットはご自身
のものをご使用いただく
ことをお勧めします

【映像】初級エアロ30
16:00~16:30

17

【映像】ヒップアップエクササイズ30
16:40~17:10

18

リフレッシュストレッチ30
17:30~18:00 スタッフ

19

20

21



海の日



開館時間 9:30~21:00