

# 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 靄

【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 靄

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

La-La AQUA  
19:00~19:30 白井

20

# 海の日

21

開館時間 9:30~21:00