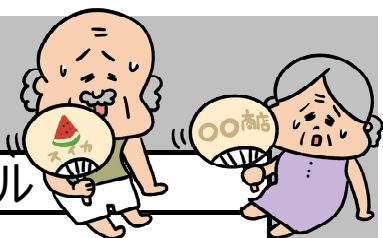
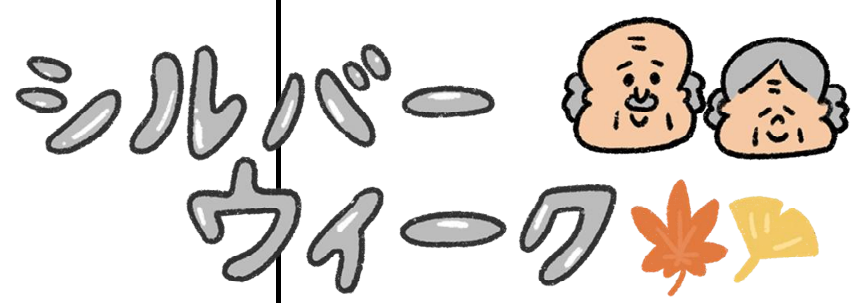


9月20日(日) Silver Week



	シーサイド	サン	プール
10		【映像】チェアストレッチ15 10:00～10:15	¥ ジュニア スイミングスクール 10:00～12:15
11		【映像】チェアダンス30 10:30～11:00	
11	ジャイロキネシス60 11:00～12:00 A i	【映像】ジャズダンス30 11:15～11:45	
12		【映像】初級ステップ30 12:00～12:30	¥ ファミリープール 利用時間 12:15～16:45 ※ファミリープールの のみのご利用の方は 17:00までに ご退館ください。
13		【映像】簡単ダンスエクササイズ30 12:50～13:20	
13	Group Blast60 13:00～14:00 矢野	【映像】肩痛改善エクササイズ15 13:40～13:55	
14			
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		
16		【映像】カラダほぐしストレッチ30 16:00～16:30	
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	【映像】ピラティス35 16:45～17:20	
18			
19			
20			
21			



開館時間 9:30～21:00