



9月21日(月) 敬老の日



10

シーサイド

サン

プール

11

ヨガ60



10:00～11:00

稲 覇



Group Fight60



10:00～11:00

西 林



12

ジャズダンス30



11:15～11:45 稲 覇



Group Power60



11:25～12:25

北 原・西 林



太極拳30(初級)



12:00～12:30 森

13

エアロ45(中級)



12:45～13:30

太 田



【映像】全身ストレッチ30



12:40～13:10

14

ダンスエアロ30



13:45～14:15 太 田



【映像】ボクシングエクササイズ30

13:40～14:10

15

ウェーブリング60



14:30～15:30

スタッフ



【映像】ゆったりヨガ60



14:30～15:30



16

卓球フリー

16:00～18:30

フロントで

受付をしてください

(15:30～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】サーキットトレーニング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

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

敬老の日



開館時間 9:30～21:00