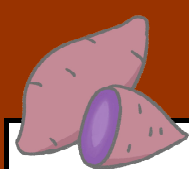


9月23日(水) 秋分の日



10

シーサイド

サン

プール

11

FITHOP60

10:30~11:30

竹内



リフレッシュストレッチ30
10:00~10:30 スタッフ

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・MUKU



【映像】腰痛改善エクササイズ30
11:30~12:00

【映像】格闘技エクササイズ30
12:15~12:45

13

リトモス45

13:25~14:10

渡邊



からだコンディショニング45

13:10~13:55

藤澤



14

体シェイプ30
14:15~14:45 スタッフ

15

ジャイロキネシス45

15:15~16:00

Ai



ジャズダンス30

15:15~15:45 稲薨



16

ヨガ45

16:05~16:50

稲薨



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



リフレッシュストレッチ30
17:30~18:00 スタッフ

18

19

リトモス45

19:15~20:00

竹内



Group Fight60

19:00~20:00

西林



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



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

開館時間 9:30~21:00