11月23日(月)　勤労感謝の日

	シーサイド	サン	プール
10	ヨガ60 10:00～11:00 稲 霰	【LIVE】モーニングストレッチ15 10:00～10:15　下山 真理奈	ウォーキングサークル 10:30～11:30 どなたでも参加 いただけます
11	ジャズダンス30 11:15～11:45　稲 霰	【LIVE】初級ダンスエアロ45 10:30～11:15　下山 真理奈	
12	太極拳30(初級) 12:00～12:30　森	【LIVE】ポルドブラ45 11:30～12:15　魚原 大	
13		【LIVE】リトモス45 13:00～13:45 戸村 浩子AMT＆魚原 大	
14	Jr.アスリートのための トレーニング教室 14:00～15:00	【LIVE】ステップアップ・エアロ45 14:00～14:45 藤本 成紀＆岩橋 悠太	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
15		【LIVE】マットピラティス45 15:00～15:45 甲斐 未奈	
16	卓球フリー 15:30～18:30 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	【LIVE】ボクシングEX45 16:00～16:45 駒澤 悟	
17			
18		リフレッシュストレッチ30 17:30～18:00　スタッフ	いつも ありがとう
19			
20			
21			



開館時間　9:30～21:00