

# Fitness Relaxation 然 祝日スケジュール

	11月23日（日） 勤労感謝の日				
	A	B	C	HISARO	
10:30	リトモス60 10:30~11:30 津久田 昌浩 🔥				10:30
11:00			ラジオ・マッスル体操 11:00~11:40 千晴		11:00
11:30					11:30
12:00	CHOREOLOGY 12:00~12:45			★10名限定★ 書の部屋 硬筆教室 12:00~13:00	12:00
12:30	心優			清美(せいふ) 書道技術を軸にした 綺麗な字を書くクラス ★セミパーソナル書道★	12:30
13:00	ベーシックエアロ40 13:10~13:50 若松 宏美 🔥	サルセーション60 13:00~14:00 TOMOMI 🔥			13:00
13:30					13:30
14:00	バレトン45 14:10~14:55 若松 宏美 🌿	LES MILLS BODYATTACK45 14:30~15:15 TOMOMI 🔥	リラックスヨガ45 14:10~14:55 千晴 🌿		14:00
14:30					14:30
15:00	美尻・美姿勢トレ45 15:10~15:55 若松 宏美 🌿				15:00
15:30					15:30
16:00					16:00
16:30					16:30
17:00			通常スケジュールと同じです		17:00
					17:30
18:00					18:00
18:30					18:30
19:00					19:00
19:30					19:30

閉館時間 20:00

*Fitness Relaxation 然*

# Fitness Relaxation 然 祝日スケジュール

11月24日 (月) 振替休日

	A	B	C/HISARO	プール	
10:30	HIP HOP 10:30~11:15 CHINATSU 🎵🔥	ユニバーサルヨガ EARTH50 10:30~11:20 小出 志乃 🎵	カルチャースクール 24式総合太極拳 10:15~11:15 佐野 瞳子 有料	アクア45 10:30~11:15 青木 一二枝 🎵🔥	10:30 11:00 11:30 12:00 12:30 13:00 13:30 14:00 14:30 15:00 15:00 15:30 16:00 16:30 17:00 17:30 18:00 18:30 19:00 19:30
11:00					
11:30					
12:00	サルセーション 60 11:45~12:45 SHINO 🎵🔥	ピラティスツールワーク 11:50~12:30 山村 利枝子 🎵	書の部屋 毛筆教室 11:30~12:30 清美(せいふ)		
12:30					
13:00	ZUMBA45 13:15~14:00 心優 🔥	ベーシックステップ45 13:05~13:50 小出 志乃 🎵🔥	筋膜リリース ストレッチヨガ 13:00~13:45 Yocchi		
13:30					
14:00					
14:30					
15:00					
15:00					
15:30					
16:00					
16:30					
17:00					
17:30					
18:00					
18:30					
19:00					
19:30					

