

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
11:00	10:30~11:30 津久田 昌浩 🔥		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			清芙(せいふ)	12:30
13:00	ベーシックエアロ40 13:10~13:50	サルセッション60 13:00~14:00 TOMOMI 🔥		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★	13:00
13:30	若松 宏美 🔥				13:30
14:00	バレトン45 14:10~14:55	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	若松 宏美 🍀				14:30
15:00	美尻・美姿勢トレ45 15:10~15:55				15:00
15:30	若松 宏美 🍀				15:30
16:00					16:00
16:30					16:30
17:00					17:00
					17:30
18:00					18:00
18:30					18:30
19:00					19:00
19:30					19:30

通常スケジュールと同じです

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

