

Fitness Relaxation 然 祝日スケジュール

	1月12日(月) 成人の日			
	A	B	C	プール/HISARO
			カルチャースクール 24式総合太極拳 10:15~11:15 佐野 瞳子	
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 📚		アクア45 10:30~11:15 青木 一二枝 📚🔥
11:00				
11:30				書の部屋 毛筆 11:30~12:30 清美 (せいふ)
12:00	サルセーション60 11:45~12:45	ピラティスツールワーク 11:50~12:30 山村 利枝子 📚		
12:30	SHINO 📚🔥			
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	書の部屋 筆ペンで漢詩 13:00~14:00 清美 (せいふ)
13:30				
14:00			定員10名 要予約!! 背骨コンディショニング 14:15~15:15 山村 利枝子	
14:30				
15:00				
15:30				
16:00				
16:30				
17:00				
17:30				
18:00				
18:30				
19:00				
19:30				
20:00				

閉館時間 20:00

Fitness Relaxation 然