

祝日 スケジュール

8月11日(火) 山の日

	A	B	C	プール/HISARO
10:30	ZUMBA 10:30~11:15	機能改善ヨガ50 10:35~11:25	wellness 45 10:30~11:15	アクア30 10:45~11:15
11:00	SAYU	はづき	Yocchi	川島博美
11:30	シェイプエアロ40 11:35~12:15	スローエアロビック 11:45~12:25	書の部屋 筆ペンで漢詩 10:30~11:15 清美(せいふ)	横泳ぎレッスン 11:30~12:30 竹村さん
12:00	SAYU	はづき		
12:30	BODYPUMP 45 12:40~13:25	バレトン45 12:40~13:25		
13:00	COCORO	中楯 早織		
13:30		リラックスヨガ45 13:40~14:25		
14:00	SALSATION 60 13:50~14:50	中楯 早織	事前予約不要 歌の広場 14:10~15:10 竹村さん	
14:30	TOMOMI		館内掲示をご覧ください	
15:00				
15:30				
16:00				
16:30				
17:00				
17:30				
18:00				
18:30				



閉館時間 19時

Fitness Relaxation 然