










11月23日(水) 祝日予定表


祝日休館日特別プログラム

～休館日が祝日のため開館いたします!～

※  1回型有料教室  無料教室  無料教室 (特別プログラム)  1回型有料教室 (特別プログラム)

	スタジオ		ジム	プール
	A	B	講習会	
9:00				
9:30~9:45	ラジオ体操+α			
10:00		(有)骨盤体操 10:00~11:00		<div style="background-color: #ADD8E6; padding: 20px; font-size: 48px; font-weight: bold;">プ ー ル 休 止 中</div>
10:30~10:45	脂肪燃焼系サーキット		11:10~11:30	
11:00		(有)やさしいフローヨガ 11:10~12:00		
11:45~12:00	ストレッチ			
12:00	12:15~12:30 水泳体幹筋トレ	12:40~13:00 ポールストレッチ		
13:00				
13:30~13:45	ストレッチ	(有)ボクシングEX+α 13:30~14:30	14:10~14:30	
14:00				
14:40~15:00	ポールストレッチ	(有)パワーヨガ 15:00~16:00	15:10~15:30	
15:00				
16:00	16:00~16:15 水泳ストレッチ			
17:00	17:00~17:30 マッスルメイキング			
18:00		18:00~18:15 バランスボール		
19:00		19:00~19:20 癒しのストレッチ		
20:00				
21:00				

※ 都合によりスケジュールを変更することがありますのでご了承ください。

※ 11月16日(水)~12月3日(土)のプール休止期間、 の時間はジムにてマシンワンポイント講習会を行います。(室内靴必要) 詳細は別紙をご覧ください。