

11月23日(月) 文化の日 祝日プログラム

23日(月)

	A	B	C	フール		
10:30	ZUMBA 10:25~11:10 MIEKO	タイ式ヨガ50 ~ルーシーダットン~ 10:30~11:20 小出 志乃	<div style="background-color: #c8e6c9; padding: 10px; text-align: center;"> <p>10:30~</p> <p>ストレッチエリア</p> <p>~19:00</p> </div>	アクア45 10:30~11:15 青木 一二枝	10:30	
11:00					11:00	
11:30						11:30
12:00	MIXXEDFIT45 11:40~12:25 MIEKO	ベーシック ステップ45 11:50~12:35 小出 志乃				12:00
12:30						12:30
13:00	シイブ 格闘技 ファイドウ45 12:55~13:40 MIEKO	スローフローヨガ45 13:05~13:50 シルビア ホンフィン				13:00
13:30						13:30
14:00						14:00
14:30	STRONG Nation 45 14:15~15:00 TOMOMI					14:30
15:00						15:00
15:30	機能改善ヨガ50 15:30~16:20 柴田 悦子	リモス45 15:20~16:05 TOMOMI			15:30	
16:00					16:00	
16:30					16:30	
17:00	ベーシックエアロ45 16:50~17:35 柴田 悦子				17:00	
17:30		<div style="background-color: #ffe0b2; padding: 10px; text-align: center;"> <p>卓球台 有料貸出 フロント予約制 16:45~19:00</p> </div>			17:30	
18:00					18:00	
18:30					18:30	
19:00					19:00	
19:30					19:30	



閉館時間 20:00