


# 1月11日(月) 成人の日 祝日プログラム

## 11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	カルチャースクール 24式総合太極拳 10:15~11:15 佐野 睦子	アクア45 10:30~11:15 青木 一二枝	10:30
11:00			有料		11:00
11:30			<div style="background-color: #e0ffe0; padding: 10px; text-align: center;"> <p>11:30~</p> <p><b>ストレッチエリア</b></p> <p>~19:00</p>  </div>		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	スローフローヨガ45 13:00~13:45 シルビア ホンフィン	メガダンス 13:05~13:50 小出 志乃			13:00
13:30					13:30
14:00					14:00
14:30					14:30
15:00					15:00
15:30	ベーシックエアロ 15:25~16:10 柴田 悦子				15:30
16:00					16:00
16:30	リラックスヨガ 16:40~16:55 柴田 悦子	パワー45 16:15~17:00 服部 和征	16:30		
17:00			17:00		
17:30		ピラティスツールワーク40 17:35~18:15 山村 利枝子	17:30		
18:00			18:00		
18:30			18:30		
19:00	<div style="background-color: #ffcc00; padding: 10px; text-align: center;"> <p><b>祝 成人</b></p> </div>			19:00	
19:30				19:30	

閉館時間 20:00