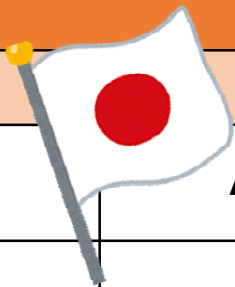


# 建国記念日 祝日プログラム

## 2月11日(木)



	A	B	C	フール	
10:30	ZUMBA45 10:30~11:15	リラックスヨガ50 10:30~11:20	<div style="background-color: #e0ffe0; padding: 10px;"> <p>10:30~</p> <p><b>ストレッチエリア</b></p> </div>		10:30
11:00	美樹	柴田 悦子			11:00
11:30					11:30
12:00	サルセーション60 11:45~12:45	機能改善ヨガ50 11:50~12:40			12:00
12:30	美樹	柴田 悦子			12:30
13:00					13:00
13:30	パレトン45 13:15~14:00	ベーシックエアロ45 13:10~13:55			13:30
14:00					14:00
14:30	美尻・美姿勢トレ45 14:30~15:15	シェイプエアロ45 14:25~15:10			14:30
15:00	若松 宏美	村松 久美			15:00
15:30		☆☆スペシャル☆☆	15:30		
16:00	ヨガ45 15:45~16:30	シェイプ格闘技 ファイドウ60 15:40~16:40	<div style="border: 1px solid #e0e0e0; border-radius: 50%; padding: 10px; background-color: #ffe0e0;"> <p>☆☆スペシャル☆☆</p> <p>全曲バックナンバー！</p> <p>懐かしのあの曲が！？</p> </div>	16:00	
16:30	梅原 隆義	東 賢是		16:30	
17:00	ZUMBA 17:00~18:00	バランス コーディネーション45 17:10~17:55	<div style="font-size: 2em; font-weight: bold; color: #0056b3;">             建国記念 の日           </div>	17:00	
17:30	はづき	梅原 隆義		17:30	
18:00				18:00	
18:30	<div style="border: 1px solid #0056b3; border-radius: 50%; padding: 10px; background-color: #e0f0ff;"> <p>充実する1日にしよう！！！！</p> <p>ストレッチ・コンディショニング</p> <p>盛り沢山のスケジュール！！</p> </div>			18:30	
19:00			19:00		
19:30			19:30		

閉館時間 20:00