

10月13日(月)祝日

スポーツの日
特別プログラム

	10	11	12	13	14	15	16	17
スタジオ		11:00～ (45分間)  ZUMBA 上田 ※定員20	11:45～ ちょい トレ	 ボール エクササイズ 上田 ※定員15	 シンプル エアロ 三浦 ※定員20	15:00～ (45分間) ステップ45 (初中級) 三浦 ※定員17		
プール			 シェイプアップ ウォーク&ジョグ 上田 ※定員15					

※スタジオの空き時間は開放しております。譲り合ってください。(デッキの使用は不可)

※アクアビクスプールの空き時間はフリースイミング開放しております。