

7月20日(月)祝日

海の日 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 石原 ※定員20		13:00~ (45分間)  リトモス 上田 ※定員20		14:00~ (45分間) シンプル エアロ 篠田 ※定員20	15:00~ (45分間)  ステップ45 (初級) 篠田 ※定員17	
プール			12:15~ (30分間)  アクア ダンス30 石原 ※定員15		<div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 10px; background-color: #fff9c4; display: inline-block;"> その名の通り、水しぶきを楽しむクラス!! びしょ濡れ覚悟でご参加ください。 (ゴーグル着用オススメです!) </div>		16:00~ (30分間)  海の日限定 スプラッシュ!! 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。