

9月月間予定表 フロアスタジオ版

日		月		火		水		木		金		土	
1		2		3		4	キッズ	5		6		7	
		★9:45～10:30 ストレッチヨガ ★11:00～11:45 かんたんエアロ ★13:00～13:30 ゆっくりプログラム (無料) ★19:00～20:00 かんたんヨガ		★10:00～11:00 太極舞 ★19:00～20:00 リラックスヨガ		★10:30～11:30 タヒチアンダンス ★13:00～13:30 ゆっくりプログラム (無料)		★10:00～10:45 ズンバ ★11:00～12:00 太極拳		休館日			
8		9		10		11	キッズ	12		13	キッズ	14	
市民水泳大会のため 15時から 営業		★9:45～10:30 ストレッチヨガ ★11:00～11:45 かんたんエアロ ★13:00～13:30 ゆっくりプログラム (無料) ★19:00～20:00 かんたんヨガ		休館日		★10:30～11:30 タヒチアンダンス ★13:00～13:30 ゆっくりプログラム (無料)		★10:00～10:45 ズンバ ★11:00～12:00 太極拳		★10:00～10:45 ズンバゴールド ★12:30～13:30 太極舞 ★14:00～15:00 ピラティス			
15		16		17		18	キッズ	19		20	キッズ	21	
		★9:45～10:30 ストレッチヨガ ★11:00～11:45 かんたんエアロ ★13:00～13:30 ゆっくりプログラム (無料) ★19:00～20:00 かんたんヨガ		★10:00～11:00 太極拳 ★19:00～20:00 リラックスヨガ		★10:30～11:30 タヒチアンダンス ★13:00～13:30 ゆっくりプログラム (無料)		★10:00～10:45 ズンバ ★11:00～12:00 太極拳		★10:00～10:45 ズンバゴールド ★12:30～13:30 太極舞 ★14:00～15:00 ピラティス			
22		23		24		25	キッズ	26		27		28	
		★9:45～10:30 ストレッチヨガ ★11:00～11:45 かんたんエアロ ★13:00～13:30 ゆっくりプログラム (無料) ★19:00～20:00 かんたんヨガ		休館日		★10:30～11:30 タヒチアンダンス ★13:00～13:30 ゆっくりプログラム (無料)							
29		30											
休館日													

※【キッズ】はキッズダンス教室が開催される日となります。
※講師都合によりやむを得ず休講となる場合がございます。
※トレーニングルーム初回講習会は随時受付しております。予約の際は、電話でのお申込み又は
屋内プール事務所までお願い致します。
※第2、4火曜日は休館日になります。その他、臨時休館をする際は事前にお知らせ致します。
※教室参加は、当日受付となります。9時より受付を開始致します。
※教室開始時間より10分を過ぎますと、安全面を考慮して入場をお断り致します。
※フロア教室は、トレーニングルーム初回者講習会を受けていなくても参加できます。
※教室の前後30分間は、教室券のみで施設をご利用頂けます。
(トレーニング利用の方はカードを提出してご利用ください。)

MENU !

・インボディー測定会
16日(月)～22日(日)