

# 10月月間予定表 フロアスタジオ版

日		月		火		水		木		金		土	
				1		2	キッズ	3		4	キッズ	5	
						★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 ★14:00~15:00 ピラティス			
						6		7		8			
		★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		休館日		★10:00~10:45 ズンバ ★11:00~12:00 太極拳		★12:30~13:30 太極舞 ★14:00~15:00 ピラティス			
13		14		15		16		17		18		19	
		★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)		★10:00~11:00 太極舞 ★19:00~20:00 リラックスヨガ		★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			
20		21		22		23		24		25		26	
		★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		★10:00~10:45 ズンバ ★11:00~12:00 太極拳		★12:30~13:30 太極舞 ★14:00~15:00 ピラティス			
27		28		29		30		31					
		★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		★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					

※【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  
14日(月)~20日(日)