

# 11月23日(木) 勤労感謝の日

9:00~19:00

時間	スタジオ1		プール
9:00			
10:00	10:00~10:45 ルーシーダットン (長沼) 定員30名		10:00~10:45 アクアファイティング (高橋) 定員25名
11:00	11:15~11:45 ダンベル体操 (加藤) 定員20名		
12:00	12:15~12:45 リラックスポール (浦山) 定員20名		
13:00			
14:00	13:30~14:15 スリングエクササイズ (ひかり) 定員15名		
15:00	14:45~15:30 OXIGENO45 (高橋) 定員30名		
16:00	16:00~16:30 X55 (浦山) 定員20名		
17:00			
	<b>閉館 19:00</b>		