

# 7月16日(月)10周年記念特別プログラム

## 9:30~19:00

時間	スタジオ1	スタジオ2	オリジナルプログラム	プール
9:45	おはようストレッチ			
10:00	10:00~10:45 ★膝・肩・腰 スッキリ体操 (松田) 定員30名			<div style="border: 1px dashed red; padding: 5px;"> <p style="text-align: center;"><b>特別イベント</b></p> <p>10:00~11:00 ★SUPヨガ60 (諏訪) 定員5名 ※有料 別紙参照</p> </div>
11:00	<div style="border: 1px solid red; border-radius: 15px; padding: 5px; text-align: center; color: white; background-color: red;"> <b>特別イベント</b> </div> <p>11:15~12:15 ZUMBA60 (堀米)</p>	11:00~11:30 ★ひめトレ (浦山) 定員11名		<div style="border: 1px solid red; border-radius: 15px; padding: 5px; text-align: center; color: white; background-color: red;"> <b>特別イベント</b> </div> <p>11:30~12:30 ★プールレース対決 ※予約制 ※別紙参照</p>
12:00				
13:00	<div style="border: 1px solid red; border-radius: 15px; padding: 5px; text-align: center; color: white; background-color: red;"> <b>特別イベント</b> </div> <p>13:00~14:00 POWER CARDIO60 (三浦) ※有料 別紙参照</p>	13:00~13:30 ★ポールストレッチ (木川) 定員10名		
14:00	<div style="border: 1px solid red; border-radius: 15px; padding: 5px; text-align: center; color: white; background-color: red;"> <b>特別イベント</b> </div> <p>14:30~15:30 FIGHT DO60 (三浦) ※有料 別紙参照</p>			
15:00				
16:00	16:00~17:00 ★OXIGENO60 (小原) 定員30名			
17:00				
18:00				
19:00	<b>閉館 19:00</b>			

SUPヨガ・プールレース対決  
開催の為  
9:30~13:00までプールは  
ご利用いただけません。  
ウォーキング専用プール、  
リラクゼーションプールは  
ご利用いただけます。

○ボディメンテ 試飲販売会○  
 ジムストレッチエリア前  
 13:00~17:00

★お楽しみイベント開催★  
 開催場所・時間・内容は  
 当日来館してからの楽しみ!!  
 是非チャレンジして下さい!

会員種別関係なくご利用いただけます