

11月23日(土) 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 フラダンスフィットネス (佐藤良) 定員40名		10:30~11:15 やってみよう4泳法 (加地) 定員20名
11:00	11:15~11:45 UBOUND (椎名) 定員20名		
12:00	12:15~12:45 ダンベル体操 (高橋) 定員20名		
13:00	13:00~13:45 OXIGENO45 (高橋) 定員30名		
14:00	14:00~14:30 ジムスティック (加地) 定員15名		
15:00	15:00~15:45 ZUMBA45 (堀米) 定員35名		
16:00	16:00~17:00 X55 60 (浦山) 定員20名		
17:00			
	閉館 19:00		