

# 「振替休日の日」祝日営業特別 プログラム

2019年 11月4日(月) 振替休日の日 祝日営業スケジュール					
	スタジオ	アリーナ	プール	ジム	
10:00					10:00
10:30		初級エアロ			10:30
11:00	★ ディスクバランス30 みつき 10:30~11:00	栃村 10:15~11:00			11:00
11:30	★ ポール&ストレッチ みちる 11:15~12:00	初中級エアロ 栃村 11:15~12:00	フィンスイム45 みつき 11:15~12:00		11:30
12:00					12:00
12:30		ズンバ60			12:30
13:00	★ 中級ステップ 福岡 12:30~13:15	河俣 12:15~13:15			13:00
13:30					13:30
14:00	フィットネスヨガ60 国際ヨガ 13:30~14:30	中級エアロ 福岡 13:30~14:15			14:00
14:30					14:30
15:00	★ もも尻シェイプ みつき 14:45~15:15	★ 初級ステップ 小野 14:30~15:15			15:00
15:30					15:30
16:00	バランスコーディネーション60 小野 15:30~16:30	★ バトミントン スタッフ 15:30~16:30			16:00
16:30					16:30
17:00	★ 簡単ヨガ30 はるか 16:45~17:15	卓球 ★ スタッフ 16:45~17:45		おなかシェイプ	17:00
17:30					17:30
18:00					18:00
18:30		BFクラッシュ 渡邊 18:00~18:45			18:30
19:00			当日の営業はAM10:00~PM8:00 となります。		19:00
19:30					19:30

水分補給を忘れずに~!  
無理のない運動を心がけましょう!



デイトム会員様は時間外利用料(¥1,760)をお支払いいただければ、祝日でもご利用可能です♪  
ぜひご利用下さいませ(^▽^)