

祝日プログラム 11月23日(土)

平素より当施設をご利用くださりまして誠にありがとうございます。
11月23日(土) 勤労感謝の日の祝日スケジュールについて、ご案内いたします。

本日、長井インストラクターのラストレッスン日です。皆様のご参加をお待ちしております。

時間	参加費	プログラム	定員	担当
9:30-10:00	 <small>ラストレッスン</small>	体幹エクササイズ	30名	長井
10:15-11:00		メガダンス45	30名	柘内
11:15-12:00		ボディバランス45	30名	小坂
13:00-13:30		リズム体操	30名	柘内
13:45-14:15	 <small>ラストレッスン</small>	ストレッチポール	20名	長井
14:30-15:30		ボディジャム	30名	内田
15:45-16:45		ズンバ	30名	内田
17:00-18:00		ボディコンバット	30名	小林
20:00-20:45		ヨガベーシック	30名	小坂

 施設利用料のみで参加可  施設利用料+参加費 (310円)

社会状況や天候により営業時間が変更となる場合がございます。
変更の場合は、当施設館内掲示及びHPでご案内いたします。