




# 祝日プログラム

## 11月23日(土) 勤労感謝の日

	Aスタジオ	Bスタジオ	
10:00	10:00~11:00 (60分)  <b>デトックスヨガ</b> (櫻井) 定員25名		
11:00			
11:30	11:30~12:10 (40分)  <b>エアロ入門</b> (土田) 定員25名		
12:10			
13:00	13:00~14:00 (60分) <b>初めてのヨガ×筋トレ</b>  (櫻井) 定員25名	<b>スタジオ専用券のご利用方法</b> * 入館手続きは教室30分前からです * 館内の滞在時間は 教室の前後30分のみとなります * 2本続けて教室参加も可能です (教室の間が30分以内)	
14:00			
14:30	14:30~15:30 (60分) <b>フィットネス キックボクシング</b> (SHIZUKA) 定員25名		
15:30		<b>15:00~16:30</b> <b>障がい者 ダンススクール</b> (主催:アミークス) ☎048-940-3097	15:00
16:00	16:00~17:00 (60分) <b>TRXワークアウト</b> (AYANA) 定員20名		16:30
17:00			
18:00	18:00 閉館 (最終受付~17:00)		18:00