

11月22日(火)



フェニックス感謝祭 ひびきの校 スケジュール

①	9:30~10:30 (60分)	水中バレー 星本(プール)	大きな声で騒ごう! ※時間延長の場合あり
②	10:30~15:00 (4時間30分)	目の健康チェック 迫本(マシンジム前)	動体視力など!!
③	10:30~11:30 (60分)	太極舞 北島(スタジオ)	朝からゆっくりリラックス
④	11:45~12:30 (45分)	イーゾードゥーダンスサイズ 北島(スタジオ)	身体を動かして汗をかこう!
⑤	13:15~14:15 (60分)	Let's Enjoy! リエ(スタジオ)	みんなで遊んで踊って盛り上がりよう~
⑥	14:30~15:15 (45分)	ゆったりストレッチ リエ(スタジオ)	のんびりゆっくりいい気もち
⑦	13:30~15:00 (90分)	卓球大会 上村(卓球場)	サーー!! ※時間延長の場合あり
⑧	19:30~20:10 (40分)	アクアヨガ 小路(プール)	定員20名(要予約) 11/15より受付開始!
⑨	19:30~21:30 (2時間)	大運動会 専頭(スタジオ)	笑いあいの楽しいコーナー

※全てのレッスンはお休みです。

※当日は会員区分関係なくご利用できます。

※マシンジム・プールのご利用は通常どおりできます。(8:00~23:40)

※内容や時間が一部変更の場合があります。

※アクアヨガは定員20名です。必ず予約をお願いします。

11月15日(火) 9:00より受付開始!(電話予約OK)

※会員様1名につき2名同伴することができます。