



2011年11月23日(水) 特別プログラム

	スタジオ①	スタジオ②	プール
10:00	10:00~10:45 あるくエアロ 掛園	10:15~10:45 ボールエクササイズ 稲留	9:30~10:00 背泳ぎ初級 小野寺
11:00	11:00~12:00 ボディトリートメント ~セルフマッサージ& リラックスヨガ~ 掛園	10:50~11:20 ボールエクササイズ 稲留	10:15~11:00 ベビースイミング
12:00	12:15~13:00 シェイプアップWエアロ 吉澤	11:30~12:00 ストレッチ 稲留	11:30~12:00 ヘルスケア 小原
13:00	13:20~14:20 ウェルビクス 樺原	12:15~13:15 ストリートダンス Noa	12:10~12:45 35動 小原
14:00	14:35~15:20 シェイプアップWエアロ 竹田	13:30~14:20 チャレンジエアロ 杉浦	13:00~14:00 マスターズ 梅原
15:00		14:35~15:10 35鍛 石川	
16:00	 <p>ランニンググッズ出張販売会</p>		15:15~20:00 junior スイミング スクール (3~4コース使用)
17:00			
18:00	<p>23日(水)・24日(木)の2日間限定で、ランニンググッズ専門店のウィンドアップ+による出張販売会を実施いたします。 この機会に新しい靴に買い替えてみては?</p>		 <p>Sky Garden グンゼスポーツクラブ コムズスカイガーデン</p>

祝日は9:00~20:00の営業となります

※アクアデイトタイム・アフタヌーン・ナイト会員様はご利用いただけません

※会員の方で時間外利用には2000円掛かります。