



2025年11月 祝日スタジオプログラム



11月3日(月) 文化の日

11月24日(月) 振替休日

10:00	
11:00	10:30 ~ 11:20 気功・経絡・健康体操 A (太極拳協会)
12:00	11:30 ~ 12:30 24式太極拳・推手・扇 B・C・E (太極拳協会)
	時間・担当者変更
13:00	13:00 ~ 13:50 チャレンジアロ (石垣)
14:00	14:00 ~ 14:50 マットde姿勢改善 (石垣)
15:00	
16:00	
17:00	
18:00	

10:00	
11:00	10:30 ~ 11:20 気功・経絡・健康体操 A (太極拳協会)
12:00	11:30 ~ 12:30 24式太極拳・推手・扇 B・C・E (太極拳協会)
	時間変更
13:00	13:00 ~ 13:50 チャレンジアロ (瀬尾)
14:00	14:00 ~ 14:50 マットde姿勢改善 (石垣)
15:00	
16:00	
17:00	
18:00	



祝日により **10:00 ~ 18:00** までの営業となります。

スポーツラックス