

祝日レッスンスケジュール

2018年9月17日(敬老の日)

月曜日

10:00 ~ 21:00

スタジオ

プール

10:30	腰痛予防リラックス【30】	アクア45【35】	10:30
11:00	10:30~11:15 岩本	10:30~11:15 室伏	11:00
11:30			11:30
12:00	やさしいボール【30】	はじめてクロール【20】	12:00
12:30	11:30~12:00 岩本	11:30~12:00 室伏	12:30
13:00	足つぼ & 青竹【30】	バタフライ【20】	13:00
13:30	12:10~12:55 大岸	12:10~12:40 室伏	13:30
14:00	ピラティス【30】		14:00
14:30	13:10~13:55 大岸	アクア45【35】	14:30
15:00	骨盤ストレッチ【30】	14:00~14:45 叶夢	15:00
15:30	14:10~15:00 鍋嶋	エンジョイスイム【20】	15:30
16:00	かんたんエアロ	15:00~15:30 叶夢	16:00
16:30	15:15~16:00 修安		16:30
17:00	ヨガ【30】		17:00
17:30	16:15~17:15 修安		17:30
18:00	ジム・プールのご利用は20:30迄。閉館21:00です。		18:00
18:30	皆様のご参加をお待ちしております。		18:30