

祝日レッスンスケジュール

2018年11月23日(勤労感謝の日)

金曜日

10:00 ~ 21:00

スタジオ	プール
朝活スッキリ体操【30】 10:30~11:00 佐藤	はじめてクロール【20】 10:30~11:00 叶夢
リズムストレッチ【20】 11:15~12:00 佐藤	ウォーク&ジョグ【35】 11:10~11:40 叶夢
ウォーク&ストレッチ【30】 12:15~12:45 大岸	初級教室【8】《有料》 11:50~12:35 叶夢
ヨガ【30】 12:55~13:40 大岸	クロール【20】 13:30~14:00 北澤・平田
かんたんエアロ 13:55~14:40 HISAMI	アクア【35】 14:15~14:45 大岸
マナフラフットセラピー【30】 14:50~15:50 鍋嶋	たのしく泳ごう【20】 15:00~15:30 北澤・平田
マイアミダンス 16:00~16:50 伊東	<p>*かんたんエアロ*  簡単にゆっくりとしたウォーキングフットワーク中心のクラスです。ターンもないので、どなたでもご心配なく入っていただけます！</p> <p>*クロール・たのしく泳ごう* お風呂からのスイムレッスンは、コーチが2人入ります。たのしく泳ごうでは、2人が考えた特別メニューを泳ぎます！ご参加お待ちしております！ </p>
ヨガ【30】 17:00~18:00 修安	

ジム・プールのご利用は20:30迄。閉館は21:00です。

皆様のご参加をお待ちしております。