

祝日レッスンスケジュール

2019年3月21日(春分の日)

木曜日

10:00~21:00

スタジオ	プール
ストレッチポール【20】 10:30~11:00 若村	はじめて背泳ぎ【20】 10:30~11:00 荻野
NEW! ラジヨガ【30】 11:10~12:00 岩本	アクア【35】 11:15~11:45 若村
マイアミダンス~バックナンバー~ 12:15~13:05 伊東	<div style="border: 1px solid orange; border-radius: 15px; padding: 10px;"> <p style="text-align: center;">ラジヨガ/岩本</p> <p>日本ヨガ界の第一人者であるケン・ハマクラさんが考案された、ヨガのポーズをラジオ体操風にアレンジしたものです。 老若男女だれもが簡単にできる動きで、深呼吸を何度も行うので肺活量が増え代謝がよくなりスタミナが付きます!</p> </div>
ウォーク&ストレッチ【30】 13:20~13:50 大岸	
ゆらぎ体操【30】 14:00~14:50 石本	アクア【35】 14:15~14:45 大岸
ルーシーダットン【30】 15:05~15:50 石本	たのしく泳ごう【20】 NEW 15:00~15:30 荻野・樋口
シンプルエアロ NEW! 16:00~16:45 一楽	<div style="border: 1px solid red; border-radius: 15px; padding: 10px;"> <p style="text-align: center;">たのしく泳ごう/荻野・樋口</p> <p>今回は、ジムスタッフの樋口さんの講師デビュー日です!! 楽しく泳げるレッスンを目指しますので、みなさんは是非一緒に泳ぎましょう! どなたでも、ご参加して頂きます!</p> </div>
ピラティス【30】 NEW! 17:00~17:50 一楽	

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。