

祝日レッスンスケジュール

2018年11月3日(文化の日)

土曜日

10:00 ~ 21:00

スタジオ	プール
朝ヨガ【30】 10:20~10:50 HISAMI	アクア45【35】 10:45~11:30 佃
オリジナルピラティス【30】 11:00~12:00 HISAMI	初歩のワンポイント【20】 11:45~12:15 荻野
らくらくエアロ 12:15~13:00 佃	
マイアミダンス 13:15~14:00 伊東	4泳法【20】 13:30~14:00 荻野
骨盤ストレッチ【30】 14:15~15:00 鍋嶋	水中歩行【35】 14:15~14:45 北澤
たのしいエアロ 15:10~16:00 末村	泳いで燃焼【20】 15:00~15:30 北澤
フリースタイルダンス 16:10~17:10 宇佐美	
ヨガ【30】 17:20~18:10 修安	

泳いで燃焼
 久しぶりにやります！
 たくさん泳いで
 全身の運動とストレスを
 発散させましょう！

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。