

祝日レッスンスケジュール

2019年1月14日(成人の日)

月曜日

10:00 ~ 21:00

スタジオ

プール

ピラティス【30】

10:30~11:00 大岸

アクア45【35】

10:30~11:15 室伏

ウォーク&ストレッチ【30】

11:15~12:00 大岸

はじめてクロール【20】

11:30~12:00 室伏

JOINT!

ステップ【20】

12:15~13:00 伊東・若村

たくさん泳ごう【20】

12:15~12:45 室伏

マイアミダンス~back number~

13:15~14:05 伊東



支配人でも参加できるレベルです！
皆様のご参加を心より
お待ちしております♡
JOINT!ステップ/伊東・若村

アクア【35】

14:00~14:30 若村

ヨガ【30】

14:20~15:20 修安

ワンポイント【20】

14:45~15:15 北澤

やさしいエアロ

15:30~16:15 修安

泳いで燃焼【20】

15:25~15:55 北澤

体づくり運動【30】

16:30~17:15 北澤・牧

ストレッチ・筋トシのレッスンです。
45分間たくさん汗を流しましょう。
体づくり運動/北澤・牧



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。