



# 祝日レッスンスケジュール

2019年9月23日(月曜日)

秋分の日



営業時間 10:00~21:00

## スタジオ

## プール

ゆらぎ体操【30】

10:20~11:10 石本

水中歩行【35】

10:30~11:00 難波

ルーシーダットン【30】

11:20~12:10 石本

ワンポイント【20】

11:15~12:00 井濱

ウォーク&ストレッチ【30】

12:25~13:10 大岸



やさしいピラティス【30】

13:20~14:05 大岸

平泳ぎ【20】

13:15~13:45 太田

骨盤ストレッチ【30】

14:15~15:00 鍋嶋

アクア45【35】

14:00~14:45 叶夢

マイアミダンス  
~バックナンバー~

15:15~16:15 伊東

エンジョイスイム【20】

15:00~15:30 叶夢



ジム・プールのご利用は20:30まで  
皆様のご参加をお待ちしております。