




祝日レッスンスケジュール

2019年11月23日(土曜日)

勤労感謝の日



営業時間 10:00~21:00

スタジオ	プール
健康体操ストレッチ【30】 10:20~10:50 HISAMI	初歩のワンポイント【20】 10:30~11:00 荻野
オリジナルピラティス【20】 11:00~12:00 HISAMI	アクア45【35】 11:10~11:55 松本
身体調整ストレッチ【30】 12:15~13:00 松本	
JOINT!! ステップ 13:15~14:00 伊東&若村	週替り泳法【20】 13:30~14:00 荻野
骨盤ストレッチ【30】 14:15~15:00 綱嶋	アクア【35】 14:15~14:45 若村
たのしいエアロ 15:10~16:00 末村	たくさん泳ごう【20】 15:00~15:30 太田
フリースタイルダンス 16:10~17:10 田中	
フリースタイルヨガ【30】 17:20~18:10 早川	

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。

