



祝日レッスンスケジュール

2020年9月21日(月曜日)

敬老の日

営業時間 10:00~21:00

スタジオ

↓やさしいヨガストレッチのポーズを時間をかけて行うレッスンです

陰ヨガ[14]

10:25~11:15 修安

かんたんエアロ[14]

11:30~12:00 修安

ZUMBA®[14]

12:15~13:05 URARA

骨盤ストレッチ[14]

13:25~14:10 鍋嶋

マナフラフットセラピー[14]

14:30~15:30 鍋嶋



プール

水中歩行[28]

10:30~11:00 安井

はじめてクロール[14]

11:15~11:45 渡邊



アクア45[28]

14:00~14:45 若村

ワンポイント[14]

15:00~15:30 萩野

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。