

祝日レッスンスケジュール

2020年9月22日(火曜日)

秋分の日

営業時間 10:00~21:00

スタジオ	プール
骨盤ストレッチ【14】 10:20~11:05 増谷	水中歩行【28】 10:25~10:55 叶夢
マナフラフットセラピー【14】 11:20~12:05 増谷	アクア【28】 11:05~11:35 叶夢
	
骨盤ゆらぎ体操【14】 12:20~13:10 石本	
たのしいエアロ【14】 13:20~14:05 森	クロール【14】 13:30~14:00 井濱
↓音楽に合わせて単純な動きのダンスをやります！	
ハンスクラブ【14】 14:25~15:15 安井	アクア【28】 14:20~14:50 森
ヨガ【14】 15:30~16:20 河内	ワンポイント【14】 15:00~15:45 井濱
	
<p>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。</p>	