

祝日レッスンスケジュール

2021年7月22日(木曜日)

海の日

営業時間 10:00~21:00

スタジオ	プール
ストレッチボール【14】 10:20~10:50 若村	
かんたんエアロ&ヨガストレッチ【14】 11:05~12:05 河内	アクア【28】 11:05~11:35 若村
	はじめて背泳ぎ【14】 11:50~12:20 井濱
ダイエットメソッド【14】 12:20~13:10 安井	
	コンディショニング&ウォーク【20】 13:00~13:45 松本
たのしいボール【14】 13:25~13:55 森本	
	アクア【28】 14:00~14:30 松本
ダンスエアロ【14】 14:10~14:55 森本	
	ワンポイント【14】 14:45~15:30 井濱

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。

