

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

