

レッスンスケジュール

2021年8月30日(月曜日)

特別営業

営業時間 10:00~20:00

スタジオ	プール
モーニングストレッチ【12】 10:25~10:55 西	ウォーターエクササイズ【23】 10:30~11:00 安井
たのしいエアロ【12】 11:10~12:00 末村	楽しく泳ごう【10】 11:15~12:00 安井
にこにこ健康運動【12】 12:15~13:00 若村	
オリジナルエアロ【12】 13:15~14:00 若村	
リラククスヨガ【12】 14:15~15:15 マミ	アクア【23】 14:15~14:45 若村
フリースタイルダンス【12】 15:30~16:30 田中	ワンポイント【10】 15:00~15:45 井濱

ジム・プールのご利用は19:30まで

29日(日)は通常レッスンで30日(月)は特別レッスンです。

*29日(日)と30日(月)は全会員様にご利用頂けます。