



祝日レッスンスケジュール

2022年3月21日(月曜日)

春分の日



営業時間 10:00~21:00

スタジオ	プール
ボディメンテナンス【14】 10:30~11:30 田中	アクア【28】 10:30~11:00 荻野
	クロールの息継ぎ【12】 11:15~11:45 荻野
かんたんステップ【14】 11:45~12:30 田中	
足つぼ&青竹【14】 12:45~13:15 岩本	
	エンジョイスイム【12】 13:15~13:45 叶夢
リラックス整体ヨガ【14】 13:30~14:15 岩本	
	アクア45【28】 14:00~14:45 叶夢
たのしいエアロ【14】 14:30~15:20 末村	
	<p>リラックス整体ヨガ ヨガの深い呼吸をしながらゆっくりと経絡を通す動きをしていきます。デトックス効果でむくみ解消！スッキリ春を迎えましょう！</p> <p>美ボディメイキング～お尻編～ 女性必見！ 気になるお尻を引き締め、理想の美ボディを目指しましょう！！ *靴/不要</p>
美ボディメイキング～お尻編～【14】 15:30~16:00 末村	

**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。**

