

祝日レッスンスケジュール



昭和の日

2022年4月29日(金曜日)

昭和の日



営業時間 10:00~21:00

スタジオ	プール
◎リラックスヨガ60【15】 10:20~11:20 マミ	○はじめてクロール【12】 10:30~11:00 叶夢
♣ウォーク&ストレッチ45【15】 11:50~11:35 大岸	♪ウォーク&ジョグ【28】 11:10~11:40 叶夢
◎ヨガ【15】 12:55~13:40 大岸	
♣やさしいボール【15】 13:55~14:40 岩本	
♡リセットBODYケア~アロマ~【15】 14:55~15:40 岩本	♪アクア【28】 14:15~14:45 大岸
♣健康的な体づくり【15】 15:55~16:40 棚原	<div data-bbox="1102 2012 1591 2309" data-label="Text"> <p>ストレッチと筋力トレーニングを通じて正しい姿勢を保ち、たくさん歩ける体を作ることを目的としたレッスンです。トレーニングは自身に合わせた強度を選べるようになっているので気軽にご参加ください！</p> </div> 

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。

