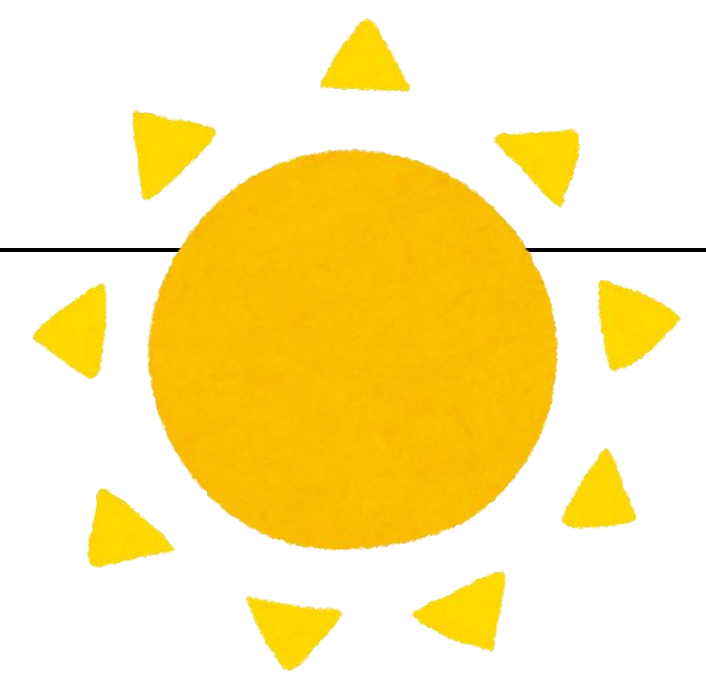




祝日レッスンスケジュール

2022年7月18日(月曜日)

海の日



営業時間 10:00~21:00

スタジオ

プール

♡骨盤ストレッチ【18】

10:20~11:05 鍋嶋

♪アクア【28】

10:30~11:00 荻野

◇かんたんエアロ【18】

11:20~12:10 田中

○ワンポイント～息継ぎ～【12】

11:15~12:00 荻野

◎フリースタイルヨガ【18】

12:30~13:20 早川

ワンポイント～息継ぎ～
各泳法の息継ぎを練習するクラスです！
息継ぎの時に体が沈んだり、息継ぎして
いるはずなのにしんどい…
など息継ぎに関するワンポイントレッス
ンを行うことで、泳法の向上を目指しま
しょう！



○エンジョイスイム【12】

13:15~13:45 叶夢

♣美ボディメイキング【18】

13:40~14:25 末村

♪アクア45【28】

14:00~14:45 叶夢

◇たのしいエアロ【18】

14:40~15:30 末村



美ボディメイキング

*女性必見！！

気になるお尻やお腹周りを引き締め、
更なる理想の美ボディを目指しましょう！

*靴不要



水分補給を忘れずに！



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。

