



祝日レッスンスケジュール

2022年8月11日(木曜日)

山の日



営業時間 10:00~21:00

スタジオ

プール

◇たのしいエアロ【18】

10:20~11:05 高城

♣ピラティス【18】

11:20~12:05 HISAMI

♣ダイエットメソッド【18】

12:20~13:10 安井

♣たのしいボール【18】

13:25~13:55 森本

◇ダンスエアロ【18】

14:10~14:55 森本

♡骨盤ストレッチ【18】

15:10~16:00 鍋嶋



水分補給を忘れずに!



水中健康歩行/岡久
色々な歩き方で
腕、脚を鍛えていきます!
ご参加、お待ちしております!

♪水中健康歩行【28】

11:05~11:35 岡久

○はじめて背泳ぎ【12】

11:50~12:20 荻野

♪アクア【28】

14:00~14:30 荻野

○ワンポイント【12】

14:45~15:45 荻野

○スイムトレーニング【10】

15:55~16:40 荻野



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。

