



祝日レッスンスケジュール

2022年9月19日(月曜日)

敬老の日



営業時間 10:00~21:00

スタジオ

プール

♡フラダンス【18】

10:20~11:05 鍋嶋

◇かんたんエアロ【18】

11:20~12:05 田中

◎ヨガ【18】

12:30~13:30 マミ

◇たのしいエアロ【18】

13:45~14:35 末村

♣姿勢改善【18】

14:50~15:35 田村

姿勢改善/田村
簡単なストレッチで
一緒に美しく健康的な姿勢を
目指しましょう!



♪水中健康歩行【28】

10:30~11:00 岡久

○クロールの息継ぎ【12】

11:15~12:00 荻野



○エンジョイスイム【12】

13:15~13:45 叶夢

♪アクア45【28】

14:00~14:45 叶夢

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。

