



祝日レッスンスケジュール

2022年10月10日(月曜日)

スポーツの日

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 鋼島	♪水中健康歩行【28】 10:30~11:00 岡久
♣バランスボールEX【18】 11:25~12:15 岩本	○ワンポイント~息継ぎ~【12】 11:15~12:00 荻野
◎ヨガ【18】 12:30~13:30 マミ	○エンジョイスイム【12】 13:15~13:45 叶夢
◇たのしいエアロ【18】 13:45~14:35 末村	♪アクア45【28】 14:00~14:45 叶夢
◇BST(ボディシェイプトレーニング)【18】 14:50~15:50 真由美	 
<p>BST(ボディシェイプトレーニング)/真由美 有酸素運動と自重筋トレーニングを合わせたシェイプアップ/ボディメイクを目的としたプログラムです。それぞれの体力、筋力に合わせてしっかり動きたい方はガッツリ!自分のペースで動きたい方は無理せず、動きを軽減してもらって大丈夫です!</p>	

**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。**

