

# 祝日レッスンスケジュール



2022年11月23日(水曜日)

勤労感謝の日

営業時間 10:00~21:00

スタジオ	プール
◎ヨガ【18】 10:20~11:20 マミ	♪水中歩行【28】 10:30~11:00 荻野
◇サルセッション【18】 11:35~12:25 安田	○クロール&月替わり【12】 11:15~12:00 荻野
♣バランストレーニング【18】 12:40~13:10 岩本	
♡腰痛予防体操【18】 13:25~14:10 岩本	○はじめてバタフライ【12】 13:45~14:15 叶夢
◇かんたんステップ【18】 14:25~15:15 田中	♪アクア【28】 14:30~15:00 叶夢
♡ボディメンテナンス【18】 15:30~16:30 田中	中級教室【8】<<有料>> 15:10~15:55 叶夢
	パーソナル<<有料>> 16:00~16:30 叶夢

注目  
レッスン!

注目  
レッスン!

サルセッション/安田  
音楽に合わせて機能的に体を動かすダンス  
フィットネスプログラムです! スタッフの安田が  
担当します! 楽しく体を動かしましょう!

バランストレーニング/岩本  
前半は立位で体幹を使うバランスポーズをとりな  
がらトレーニング、後半は小ボールを使った balan  
ストレーニングを行ないます! \*靴は不要です



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。

