



祝日レッスンスケジュール



2023年1月4日(水曜日)

特別営業

営業時間 10:00~21:00

スタジオ

プール

◎ヨガ【18】

10:20~11:20 マミ

♪水中エクササイズ~2023~【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

♣新年!筋コン&ストレッチ【18】

12:40~13:10 岩本

♡腰痛予防体操【18】

13:20~14:05 岩本

○はじめてバタフライ【12】

13:45~14:15 叶夢

◇たのしいエアロ【18】

14:15~15:05 田中

♪アクア【28】

14:30~15:00 叶夢

♡ロコモ体操【18】

15:20~16:10 末村

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



謹賀新年

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。

