



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
 謹賀新年	パーソナル<<有料>> 16:00~16:30 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。

