



# 祝日レッスンスケジュール

2023年1月9日(月曜日)  
成人の日



営業時間 10:00~21:00

スタジオ	プール
◎ヨガ[18] 10:20~11:05 河内	♪アクア[28] 10:30~11:00 荻野
◇かんたんエアロ[18] 11:15~12:00 河内	○クロールの息継ぎ[12] 11:15~11:45 荻野
♡ボディメンテナンス[18] 12:15~13:05 田中	
	○エンジョイスイム[12] 13:15~13:45 叶夢
◇たのしいエアロ[18] 14:00~14:50 末村	♪アクア45[28] 14:00~14:45 叶夢
♡姿勢改善ストレッチ[18] 15:00~15:45 田村	
◎ヨガ[18] 16:00~17:00 マミ	



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。