



# 祝日レッスンスケジュール

# 建国記念

## 2023年2月11日(土曜日)

### 振替休日



## 営業時間 10:00~21:00

スタジオ	プール
◎体リセットヨガ【18】 10:20~11:05 HISAMI	○初歩のワンポイント【12】 10:25~10:55 荻野
♣生活改善&ピラティス【18】 11:20~12:05 HISAMI	♪ヌードルアクア【15】 11:10~11:40 荻野
♀フリースタイルダンス【18】 12:20~13:10 井上	
◇ZUMBA【18】 13:20~14:20 船槻	○週替り泳法<背泳ぎ>【12】 13:15~14:00 荻野
◎リラックスヨガ【18】 14:35~15:05 船槻	♪アクア【28】 14:15~14:45 荻野
◇チャレンジエアロ60【18】 15:20~16:20 末村	○たくさん泳ごう【12】 15:00~15:45 井濱
♣ボールでシェイプ&ストレッチ【18】 16:30~17:15 末村	<p>ヌードルアクア/定員15名/担当荻野 ヌードルを使った水中エクササイズのカラスです。 ヌードルの浮力を利用し、体幹のトレーニングやバランス感覚を養います。 ヌードルを使ったストレッチで、リラックス効果も期待できます。 普段と違うアクアで、楽しく体を動かしませんか？ ご参加お待ちしております！</p>
◎フリースタイルヨガ【18】 17:35~18:25 早川	

**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。**

