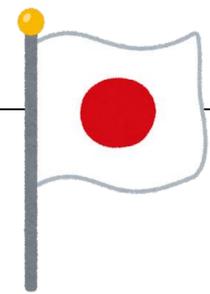


祝日レッスンスケジュール

2023年2月23日(木曜日)

天皇誕生日



営業時間 10:00~21:00

スタジオ	プール
◎リラックスヨガ【20】 10:30~11:00 船槻	☆プールサイドストレッチ【12】 10:25~10:55 三宅
◇かんたんステップ【20】 11:10~12:00 船槻	♪アクア【28】 11:05~11:35 岡久・荻野
♣輪になってトレーニング【20】 12:15~13:15 田中	○はじめて背泳ぎ【12】 11:50~12:20 井濱
♣たのしいボール【20】 13:30~14:00 森本	
◇ダンスエアロ【20】 14:15~15:00 森本	♪アクア【28】 14:00~14:30 荻野
♣ジャイロキネシス【20】 15:15~16:15 MISATO	○ワンポイント【12】 14:45~15:45 井濱
ジャイロキネシス/MISATO 血流促進、柔軟性の向上、腰痛予防などの 効果があります。 NY生まれの新感覚エクササイズを 始めてみませんか！	☆スイムトレーニング【10】 15:55~16:40 井濱

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。

