



# 祝日レッスンスケジュール

2023年3月21日(火曜日)

春分の日

営業時間 10:00~21:00

| スタジオ                                | プール                                |
|-------------------------------------|------------------------------------|
| ♡骨盤ストレッチ【20】<br>10:20~11:05 増谷      | ♪水中歩行【28】<br>10:25~10:55 叶夢        |
| ♡マナフラフットセラピー【20】<br>11:20~12:05 増谷  | ♪アクア【28】<br>11:05~11:35 叶夢         |
| ♡骨盤ゆらぎ体操【20】<br>12:20~13:10 石本      | ☆プールサイドストレッチ【12】<br>13:00~13:30 三宅 |
| ◇サルセッション【20】<br>13:20~14:10 安田      | ♪アクア【28】<br>13:45~14:15 荻野         |
| ♣スロトレ&ストレッチ【20】<br>14:25~15:15 岩本   |                                    |
| ♣ジャイロキネシス【20】<br>15:30~16:30 MISATO |                                    |

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。

