



祝日レッスンスケジュール

昭和の日

2023年4月29日(土曜日)

昭和の日



営業時間 10:00~21:00

スタジオ

プール

◎体リセットヨガ【20】

10:20~11:05 HISAMI

○初歩のワンポイント【12】

10:25~10:55 萩野

♣生活改善&ピラティス【20】

11:15~12:05 HISAMI

♡呼吸改善トレーニング【20】

12:20~13:05 棚原



◇ZUMBA【20】

13:20~14:20 船槻

○週替り泳法<<ワンポイント>>【12】

13:15~14:00 萩野

◎リラックスヨガ【20】

14:35~15:05 船槻

♪アクア【28】

14:15~14:45 萩野

◇たのしいエアロ【20】

15:20~16:05 末村

○たくさん泳ごう【12】

15:00~15:45 井濱

♠フリースタイルダンス【20】

16:20~17:20 井上



◎フリースタイルヨガ【20】

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。