



# 祝日レッスンスケジュール



2023年9月18日(月曜日)

敬老の日

敬老の日

営業時間 10:00~21:00

## スタジオ

## プール

骨盤ストレッチ【20】

10:20~11:10 鍋嶋

アクア【28】

10:30~11:00 若村

ヨガ【20】

11:20~12:20 マミ

初心者水泳【15】

11:15~11:45 越田

ワンポイント【15】

11:55~12:25 越田

美ボディメイキング【20】

12:35~13:20 末村

エンジョイスイム【15】

13:15~13:45 叶夢

たのしいエアロ【20】

13:35~14:25 末村

アクア45【28】

14:00~14:45 叶夢

ジャイロキネシス【20】

14:40~15:40 MISATO

バレエ【20】

15:55~16:55 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。

