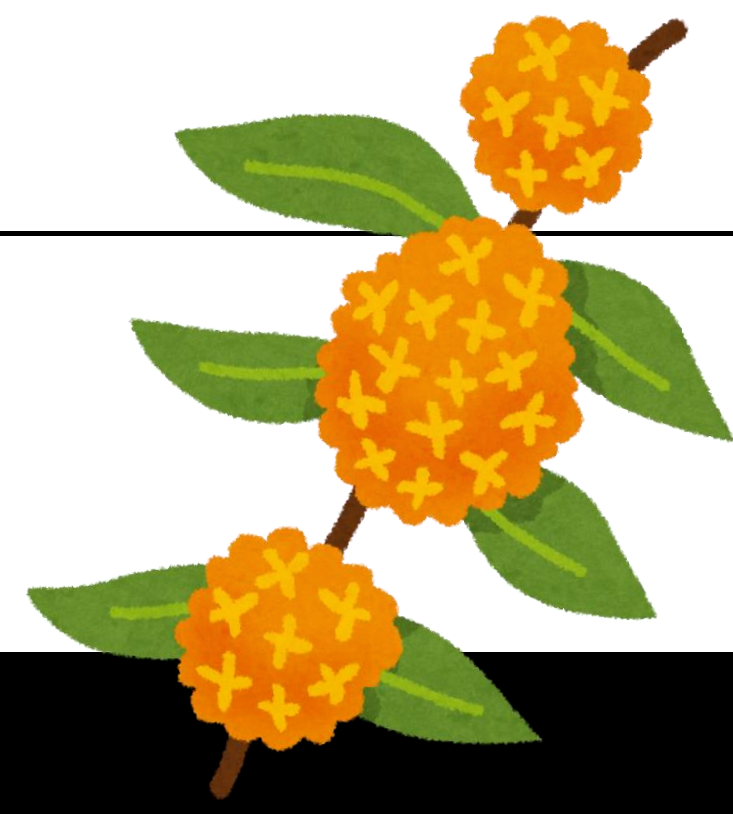




祝日レッスンスケジュール

2023年9月23日(土曜日)

秋分の日



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【15】

10:30~11:00 荻野

♣生活改善&ピラティス【20】

11:20~12:05 HISAMI



♣自重トレーニング【20】

12:20~13:05 棚原

○週替り泳法【15】

13:15~14:00 荻野

◇ZUMBA【20】

13:20~14:20 船槻

♪アクア【28】

14:15~14:45 荻野

◎リラックスヨガ【20】

14:35~15:05 船槻

☆スイムトレーニング【15】

15:00~15:45 井濱

◇たのしいエアロ【20】

15:20~16:10 末村

♣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。