



祝日レッスンスケジュール

2023年10月9日(月曜日)

スポーツの日



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
♣ウォーク&ストレッチ【20】 11:25~11:55 若村	○初心者水泳【15】 11:15~11:45 越田
◇SALSATION®【20】 12:10~13:10 amy	○ワンポイント【15】 11:55~12:25 越田
♡腰痛予防体操【20】 13:25~14:15 岩本	♪アクア【28】 14:00~14:30 荻野
♣バランスボールEX【20】 14:30~15:15 岩本	
♣ジャイロキネシス【20】 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。**

