



祝日レッスンスケジュール

2023年11月3日(金曜日)

文化の日



営業時間 10:00~21:00

スタジオ

◎ヨガ【20】

10:20~11:20 マミ

◇SALSATION®【20】

11:35~12:35 amy

◇ZUMBA【20】

13:00~13:45 笹川

♣姿勢改善ストレッチ【20】

14:00~14:30 田村

♣ジャイロキネシス【20】

14:45~15:45 MISATO

♣コアトレーニング【20】

15:55~16:40 漆畑・田村



プール

○はじめてクロール【15】

10:30~11:00 叶夢

♪ウォーク&ジョグ【28】

11:10~11:40 叶夢

◀有料▶初級教室【8】

11:50~12:35 叶夢

○ワンポイント【15】

13:15~14:00 越田

♪アクアズンバ【28】

14:15~14:45 笹川



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。