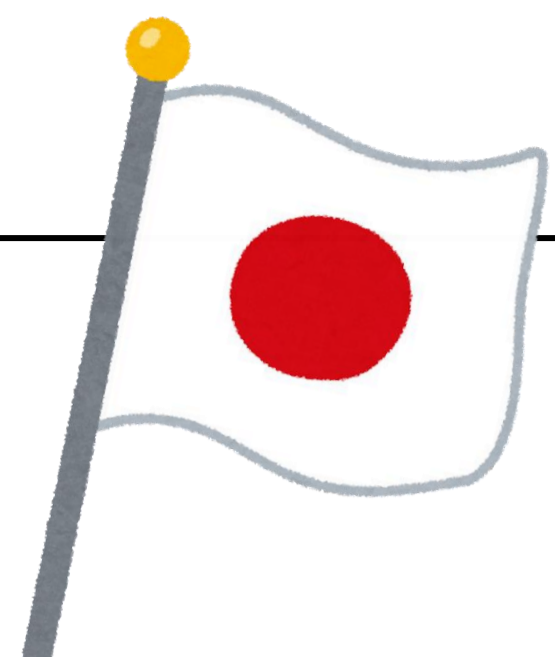


祝日レッスンスケジュール

2024年2月23日(金曜日)

天皇誕生日



営業時間 10:00~21:00

スタジオ

プール

◎リラックスヨガ【25】

10:20~11:20 マミ

♡にこにこ健康運動【25】

11:30~12:00 若村

♣️コンディショニングストレッチ【25】

12:15~12:45 若村

◇SALSATION®【25】

13:00~14:00 amy

♡ストレッチポール【25】

14:10~14:40 田村

♣️輪になってトレーニング【25】

14:50~15:40 田中

♣️ボクササイズ&ストレッチ【15】

15:55~16:40 漆畑・福田



○はじめてクロール【15】

10:30~11:00 叶夢

♪ウォーク&ジョグ【30】

11:10~11:40 叶夢

初級教室【8】<<有料>>

11:50~12:35 叶夢

○ワンポイント【15】

13:15~14:00 荻野

♪アクア【30】

14:15~14:45 荻野



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。