



祝日レッスンスケジュール

2024年5月4日(土曜日)

みどりの日



営業時間 10:00~21:00

スタジオ	プール
◎体リラクソヨガ【25】 10:20~11:05 HISAMI	☆プールサイドストレッチ【10】 10:20~10:50 漆畑
♣ピラティス【25】 11:20~12:05 HISAMI	○初歩のワンポイント【15】 11:00~11:30 井濱
♣体幹トレーニング【25】 12:20~13:05 荻野	
♣ウォークドリル【20】 13:20~14:05 漆畑	○週替わり泳法(クロール)【15】 13:15~14:00 荻野
♣姿勢改善ストレッチ【20】 14:20~15:05 田村	♪アクア【30】 14:15~14:45 荻野
♣ボクササイズ【10】 15:20~16:05 福田	☆スイムトレーニング【15】 15:00~15:45 井濱
♀バレエ【25】 16:20~17:20 早川	○楽しく泳ごう【12】 16:00~16:45 井濱
◎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。

