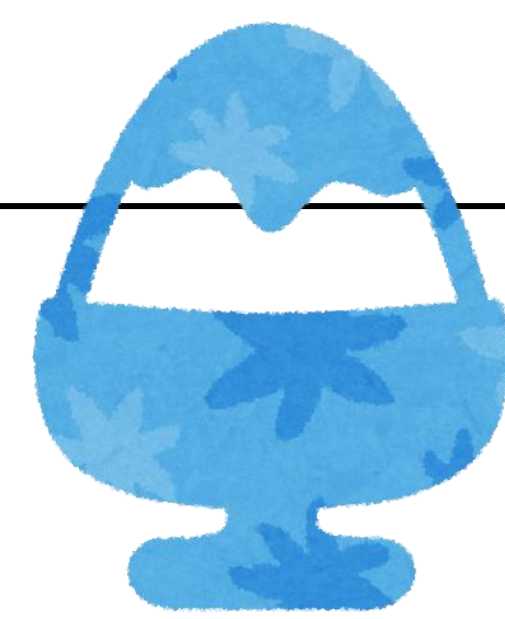




# 祝日レッスンスケジュール

## 2024年7月15日(月曜日)

### 海の日



### 営業時間 10:00~21:00

#### スタジオ

#### プール

♡ポールコンディショニング【25】

10:20~10:50 岩本

♪ウォーク&ジョグ【30】

10:30~11:00 漆畑



靴が  
要ります!

♣はずむ! バランスボール【20】

11:05~11:35 岩本

○初心者水泳【15】

11:15~11:45 越田

◎ヨガ【25】

○ワンポイント【15】

11:55~12:25 越田



11:50~12:50 マミ

♡身体調整ストレッチ【25】

13:00~14:00 松本

○エンジョイスイム【15】

13:15~13:45 叶夢

◇かんたんエアロ【25】

14:15~15:00 河内

♪アクア45【30】

14:00~14:45 叶夢



◎ヨガ【25】

15:15~16:00 河内

♣Dance Groove【25】

16:15~17:15 田中



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。