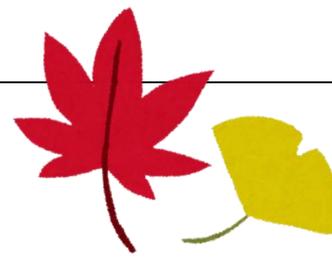




# 祝日レッスンスケジュール

2024年10月14日(月曜日)

スポーツの日



営業時間 10:00~21:00

## スタジオ

◎朝ヨガ【20】

10:20~11:10 修安

♠DANCE GROVE【25】

11:25~12:25 田中

♡寝ながらゆらリズム体操【20】

12:40~13:30 荻野

◇かんたんエアロ【25】

13:45~14:30 河内

◎ヨガ【25】

14:45~15:35 河内

## プール

♪ウォークエクサ【30】

10:30~11:00 漆畑



○初心者水泳【15】

11:15~11:45 越田

○ワンポイント【15】

11:55~12:40 越田

○エンジョイスイム【15】

13:15~13:45 叶夢

♪アクア45【30】

14:00~14:45 叶夢



寒くなると足が向きにくくなるのがプール。  
だからこそプールに入って、  
脂肪燃焼効果で体を温めてみませんか？  
体は冷えてくると、体温を上げようとして、  
その効果を利用して脂肪をエネルギーに変えましょう！  
ウォークエクサ、アクア45に参加して  
楽しくプールエクササイズをしましょう！  
水泳に興味のある方は、ワンポイントに  
挑戦してみるのもいいですね！  
風邪を引きにくい、健康的な体を目指しましょう！



涼しくなってきましたね！  
運動をするには最適な季節です！  
体を動かし気持ちよく汗を流したい方には、  
音楽に合わせて楽しく体を動かせる  
DANCE GROVEやかんたんエアロがオススメ！  
日々の疲れを取りたい、心もリフレッシュしたい方には、  
ゆらリズム体操やヨガがオススメ！  
皆様のご参加、お待ちしております！

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。

