



祝日レッスンスケジュール

2024年11月23日(土曜日)

勤労感謝の日



営業時間 10:00~21:00

スタジオ

プール

◎体リセットヨガ[25]

10:20~11:05 HISAMI

☆プールサイドウォーク[10]

10:30~11:00 漆畑

♣ピラティス

11:20~12:05 HISAMI

○初歩のワンポイント[15]

11:15~11:45 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

○ワンポイント[15]

13:15~14:00 荻野

◎リラックスヨガ[20]

14:20~15:05 末村

♪アクア[30]

14:15~14:45 荻野

◇たのしいエアロ[25]

15:20~16:10 末村

☆スイムトレーニング[18]

15:00~15:45 井濱

♣フリースタイルダンス[25]

16:20~17:20 井上

○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

冬場でも脱水症状には
気を付けて！！



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。

