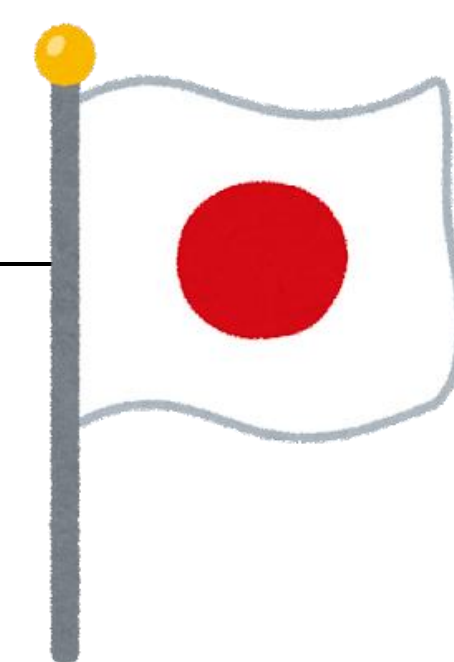




祝日レッスンスケジュール

2025年1月13日(月曜日)

成人の日



営業時間 10:00~21:00

スタジオ	プール
♡アロマストレッチ【25】 10:20~11:05 若村	♪ウォーク&ジョグ【30】 10:30~11:00 漆畑
♡にこにこ健康運動【25】 11:20~11:50 若村	○ワンポイント【15】 11:15~12:00 荻野
◇たのしいエアロ【25】 12:00~12:50 末村	
♣ボールdeコアトレーサーキット【20】 13:05~13:35 末村	○エンジョイスイム【15】 13:15~13:45 叶夢
♡寝ながらゆらリズム体操【20】 13:50~14:40 荻野	♪アクア45【30】 14:00~14:45 叶夢
♣ステップ【25】 14:55~15:40 河内	
◎ヨガ【25】 15:55~16:45 河内	



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。

