

祝日レッスンスケジュール

2025年2月11日(火曜日)

建国記念の日

営業時間 10:00~21:00

スタジオ	プール
♡骨盤ストレッチ[25] 10:20~11:05 増谷	♪水中歩行[30] 10:25~10:55 叶夢
♡フラダンス[25] 11:20~12:05 増谷	♪アクア[30] 11:05~11:35 叶夢
♣青竹ピクス&マットストレッチ[25] 12:20~13:10 高城	
◇たのしいエアロ[25] 13:20~14:05 高城	♪アクア[30] 13:45~14:15 若村
♣スロトレ&ストレッチ[20] 14:20~15:10 岩本	○ワンポイント[15] 14:30~15:30 井濱
◎ヨガ[25] 15:25~16:15 河内	☆スイムトレーニング[12] 15:40~16:25 井濱
◎体幹コンディショニング 18:10~18:40 amy	
◇SALSATION® 18:50~19:50 amy	

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。

