

祝日レッスンスケジュール

2025年4月29日(火曜日)

昭和の日



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
♣リフレッシュボール【20】 12:20～13:10 森本	
◎ヨガ【20】 13:20～14:10 修安	♪アクア【30】 13:45～14:15 荻野
♣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
◇たのしいエアロ【25】 16:30～17:15 高城	
♣ゆっくりストレッチ【25】 17:25～17:55 高城	
◎体幹コンディショニング【25】 18:20～18:50 amy	
◇SALSATION®【25】 19:00～20:00 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。

