



祝日レッスンスケジュール

2025年5月3日(土曜日)
憲法記念日

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【25】 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	○週替り泳法【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	
♣ジャイロキネシス【20】 18:40～19:40 MISATO	
	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。
	