



祝日レッスンスケジュール

2025年7月21日(月曜日)

海の日



営業時間 10:00~21:00

スタジオ

プール

◎朝ヨガ【20】

10:20~11:10 修安

♪アクア【30】

10:30~11:00 荻野

♣輪になってトレーニング【20】

11:20~12:10 田中

○初心者水泳【15】

11:15~11:45 越田

◇SALSATION®【25】

12:25~13:25 amy

○ワンポイント【15】

11:55~12:40 越田

♣かんたんボールエクササイズ【20】

13:40~14:10 末村

○エンジョイスイム【15】

13:15~13:45 叶夢

◇たのしいエアロ【25】

14:25~15:15 末村

♪アクア45【30】

14:00~14:45 叶夢

♡寝ながらゆらリズム体操【20】

15:25~16:15 荻野



♣青竹ピクス&マットストレッチ【25】

16:30~17:20 高城

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。

