

祝日レッスンスケジュール

2025年9月23日(火曜日)

秋分の日

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	
◇たのしいエアロ【25】 13:20~14:05 高城	♪アクア【30】 13:45~14:15 荻野
♡身体メンテナンス【25】 14:20~15:10 高城	☆スイムトレーニング【12】 14:30~15:15 林
◇ステップ【25】 15:25~16:15 河内	
♣ピラティス【25】 17:00~17:45 amy	
◇SALSATION®【25】 18:00~19:00 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。

