

祝日レッスンスケジュール

2025年11月3日(月曜日)
文化の日

営業時間 10:00～21:00

スタジオ



♡ストレッチポール【25】
10:20～10:50 若村



◇かんたんエアロ【25】
11:05～11:50 若村



♣ウェーブリングストレッチ【20】
12:15～13:15 田中

♣ピラティス【25】

13:30～14:20 amy

◇SALSATION®【25】

14:35～15:35 amy



♡ゆらリズム体操～椅子ver.～
16:30～17:30 荻野

プール



♪水中歩行【30】
10:30～11:00 林

○クロールのワンポイント【15】
11:15～12:00 林

○エンジョイスイム【15】
13:15～13:45 叶夢

♪アクア45【30】
14:00～14:45 叶夢



・・・初めての方も安心してご参加して
いただけます！
お気軽にお越しください！



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。

