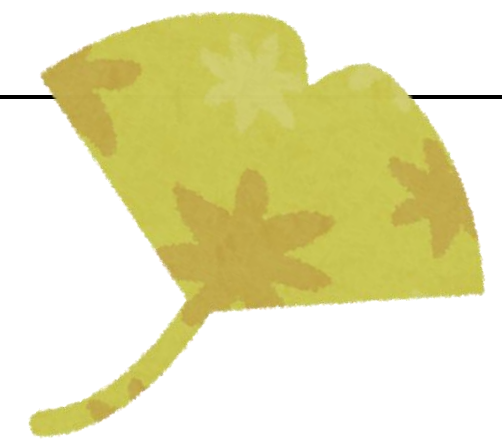




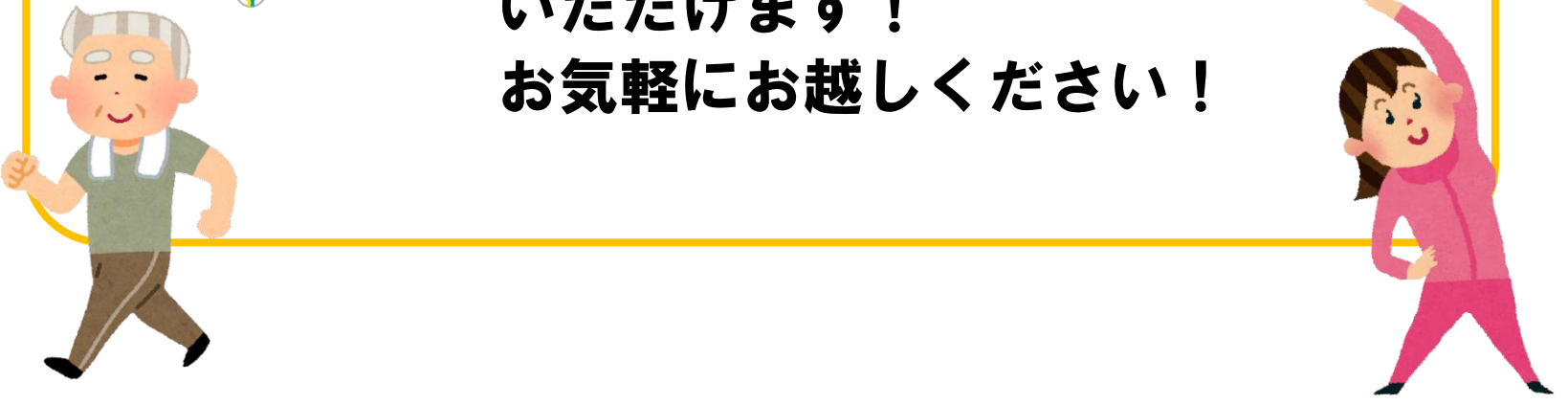
祝日レッスンスケジュール

2025年10月13日(月曜日)

スポーツの日



営業時間 10:00～21:00

スタジオ	プール
 ♡アロマストレッチ【25】 10:20～11:05 若村	 ♪水中歩行【30】 10:30～11:00 林
 ♡にこにこ健康運動【25】 11:20～11:50 若村	○ワンポイント【15】 11:15～12:00 林
♣ボールで体幹トレーニング【20】 12:05～12:50 末村	
◇簡単でたのしいエアロ【25】 13:05～13:55 末村	○エンジョイスイム【15】 13:15～13:45 叶夢
♣ピラティス【25】 14:15～15:00 amy	♪アクア45【30】 14:00～14:45 叶夢
◇SALSATION®【25】 15:15～16:15 amy	
◎ヨガ【20】 16:30～17:20 修安	
	・・・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。	
	