



# レッスンスケジュール

2026年1月4日(日曜日)

特別営業日



営業時間 10:00~21:00

| スタジオ   | プール   |
|--|---|
| ◎気功ニューロン体操【20】<br>10:20~11:05 修安   | ♪アクア45【30】<br>10:30~11:15 叶夢  |
| ♣ウォーク&ストレッチ【20】<br>11:20~11:50 修安  | ○ワンポイント【15】<br>11:25~12:10 叶夢   |
| ♡背骨コンディショニング【20】<br>12:00~13:00 修安   | ○エンジョイスイム【15】<br>12:20~12:50 叶夢   |
| ◊SALSATION®【25】<br>13:10~14:10 amy   |   |
| ♣ボディメイク【25】<br>14:20~15:10 松本  |   |
| ◊かんたんエアロ【25】<br>15:20~16:10 田中   | ☆プールサイドコンディショニング【10】<br>15:20~15:50 松本  |
| ♣バレエ【25】<br>16:25~17:25 サチー  | ♪アクア【30】<br>16:00~16:30 松本  |
| ♣ウェーブリングストレッチ【20】<br>17:40~18:40 田中  | ジム・プールのご利用は20:30まで<br>皆様のご参加をお待ちしております。   |
| <br>・・・初めての方も安心してご参加して<br>いただけます！<br>お気軽にお越しください！ |  |