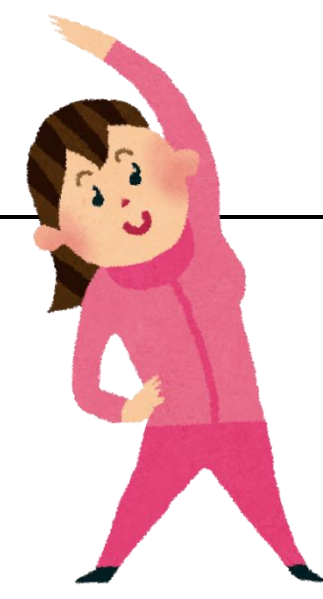


昭和の日

祝日レッスンスケジュール

2026年4月29日(水曜日)

昭和の日



営業時間 10:00~21:00

スタジオ

プール

♣ピラティス【25】

10:25~11:15 amy

◇ZUMBA®【25】

11:30~12:30 URARA

♡腰痛予防体操【25】

12:45~13:35 岩本

♣かんたんコアトレ【25】

13:45~14:15 高城

◎ヨガ【25】

14:25~15:10 高城

♡ロコモ体操【20】

15:20~16:10 末村

♪水中歩行【30】

10:30~11:00 岡久

○クロール&月替り【15】

11:15~12:00 林

○はじめてバタフライ【15】

13:30~14:00 叶夢

♪アクア45【30】

14:15~15:00 叶夢

4月は
背泳ぎ



・・・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。

