



# 祝日レッスンスケジュール

2026年7月20日(月曜日)

海の日



営業時間 10:00~21:00

スタジオ	プール
 <p>ボディメンテナンス【20】 10:20~11:10 田中</p>	 <p>♪アクア【30】 10:30~11:00 荻野</p>
 <p>たのしいエアロ【25】 11:25~12:15 田中</p>	 <p>○ワンポイント【15】 11:15~12:00 荻野</p>
<p>ストレッチポールを使います!</p> <p>◎ヨガ【25】 13:00~13:45 高城</p>	<p>○エンジョイスイム【15】 13:15~13:45 叶夢</p>
<p>◇ZUMBA®【25】 14:00~14:45 miwa</p>	<p>♪アクア45【30】 14:00~14:45 叶夢</p>
<p>◇SALSATION®【25】 15:15~16:15 Geppon</p>	
<p>◎ヨガ【25】 16:30~17:20 修安</p>	
<p>          ...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!       </p> 	<p><b>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。</b></p> 