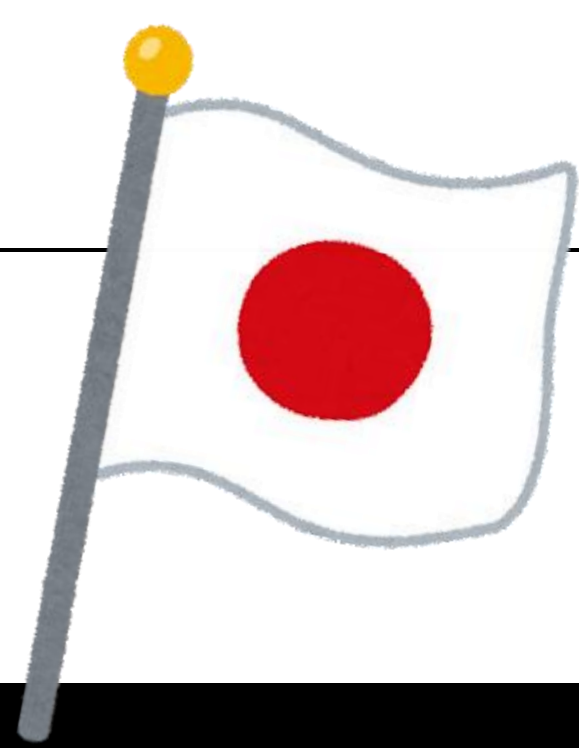




祝日レッスンスケジュール
2023年5月4日(木曜日)
みどりの日



営業時間 10:00～21:00

スタジオ	プール
◎ヨガ【20】 10:20～11:05 河内	☆プールサイドストレッチ【8】 10:25～10:55 三宅
◇かんたんステップ【20】 11:15～12:00 河内	♪アクア【28】 11:05～11:35 荻野
	○はじめて背泳ぎ【12】 11:50～12:20 井濱
♣ウェープリングストレッチ【20】 12:15～13:15 田中	
♣たのしいボール【20】 13:30～14:00 森本	
	♪アクア【28】 14:05～14:35 荻野
◇ダンスエアロ【20】 14:15～15:00 森本	
	○ワンポイント【12】 14:45～15:45 井濱
♣輪になってトレーニング【20】 15:15～16:15 田中	
	☆スイムトレーニング【10】 15:55～16:40 井濱
♣姿勢改善＆体幹トレーニング【20】 16:30～17:20 三宅・田村	

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。

