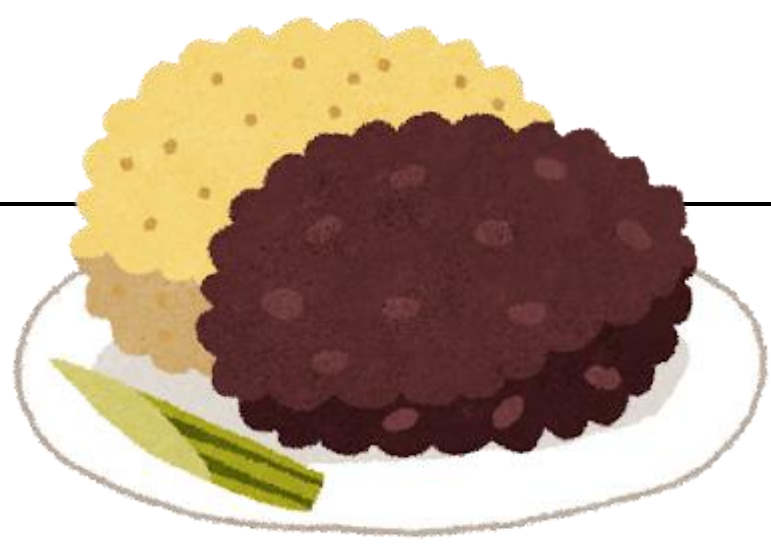




祝日レッスンスケジュール

2024年3月20日(水曜日)

春分の日



営業時間 10:00～21:00

スタジオ	プール
	
♡アロマストレッチ【25】 10:30～11:15 若村	♪ウォークエクサ【30】 10:30～11:00 岡久
◇かんたんエアロ【25】 11:30～12:00 若村	○クロール&月替わり【15】 11:15～12:00 荻野
♣ボクササイズ【10】 12:15～12:45 福田	
♡腰痛予防体操【25】 13:00～13:45 岩本	
♣竹ふみピクス【20】 13:55～14:25 岩本	○はじめてバタフライ【15】 13:45～14:15 叶夢
♣楽しく体幹【25】 14:35～15:05 荻野	♪アクア【30】 14:30～15:00 叶夢
♡ロコモ体操【20】 15:20～16:10 末村	《有料》中級教室【8】 15:10～15:55 叶夢
◇SALSATION®【25】 16:20～17:20 amy	《有料》パーソナル 16:00～16:30 叶夢
	

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。

