



レッスンスケジュール

2025年12月30日(火曜日)

特別営業日



営業時間 10:00~21:00

スタジオ



♡骨盤ストレッチ【25】

10:20~11:05 増谷

♡フラダンス【25】

11:20~12:05 増谷

♣リフレッシュボール【20】

12:20~13:10 森本

♣青竹ピクス&コアトレ【25】

13:20~14:05 高城

♣スロトレ&ストレッチ【20】

14:20~15:10 岩本

◇SALSATION®【25】

15:25~16:25 amy

プール



♪水中歩行【30】

10:25~10:55 若村

♪アクア【30】

11:05~11:35 若村

♪アクア【30】

13:45~14:15 若村

○ワンポイント【15】

14:30~15:15 荻野

○エンジョイスイム【15】

15:25~15:55 荻野

良いお年を
お迎え下さい



・・・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。

