



祝日レッスンスケジュール

2026年1月12日(月曜日)

成人の日



営業時間 10:00~21:00

スタジオ	プール
♣ピラティス【25】 10:20~11:05 amy	 ♪水中歩行【30】 10:30~11:00 林
 ◇SALSATION®【25】 11:15~12:15 amy	○ワンポイント【15】 11:15~12:00 林
 ♥ストレッチ&ムーブ【25】 12:30~13:15 若村	
◇チャレンジエアロ【25】 13:30~14:20 末村	○エンジョイスイム【15】 13:15~13:45 叶夢
 ♥ロコモ体操【20】 14:40~15:30 高城	♪アクア45【30】 14:00~14:45 叶夢
◇FITHOP【25】 15:45~16:30 Geppon	
◎ヨガ【20】 16:45~17:35 修安	 ...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！ 
FITHOPとは・・・ 韓国発祥のダンスフィットネス プログラムで、ヒップホップの動き に有酸素運動と筋肉トレーニング を取り入れています。誰でも楽	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。
	