

2020.11月～

レッスンプログラムのご案内

☆参加お申込はジムカウンターまで。
 ☆レッスン途中からのご参加は安全上からご遠慮願います。
 ☆都合によりプログラム及び、担当者が変更になる場合も
 ございますので、ご了承ください。

プール
レッスン
スタジオ
レッスン

曜日	月	火	水	木	金	土
11:00			11:00～11:45			11:00～11:45
			ヨガ keiko <9人>			アクアムーブ 笑子
12:00	12:00～12:30			12:00～12:30		
	スーパーボール 坂本 <5人>		12:15～13:00	イージーダンベル 坂本 <5人>		
			ウォーターエク ササイズ 前田			12:30～13:00
13:00	13:00～13:45					柔軟体操 坂本 <5人>
	ゆったりヨガ sayumi <9人>					
14:00	14:15～15:00					14:00～14:30
	おまかせスイム 金井					肩痛予防レッスン 矢野 <5人>
15:00		15:00～15:45			15:00～15:20	
		ボディコンディ ョニング 芹沢 <9人>			足裏ほぐし 中澤 <5人>	
16:00			16:00～16:30			
			ウォークコンディ ョニング 矢野 <5人>			
17:00						

時間変更