

2023.11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 アクアムーブ 笑子
	11:30～12:15 ウォーターエクササイズ 前田		11:10～11:55 ヨガ keiko <9人>			
12:00					12:00～12:30 スーパーボール 坂本 <5人>	
			12:10～12:55 ピラティス 前田 <5人>			12:30～13:00 柔軟体操 坂本 <5人>
13:00	13:00～13:45 ゆったりヨガ sayumi <9人>			13:00～13:45 ウォーターエクササイズ 前田		
14:00						
	14:15～15:00 おまかせスイム 金井					
15:00		15:00～15:45 ボディコンディショ ニング 芹沢 <9人>				
16:00						
17:00						