

2022.2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	11:30~12:15 ウォーターエクササイズ 前田		11:00~11:45 ヨガ keiko <9人>			11:00~11:45 アクアムーブ 笑子
12:00		NEW	12:00~12:45 ピラティス 前田 <5人>		12:00~12:30 スーパーボール 坂本 <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	時間変更	
14:00	14:15~15:00 おまかせスイム 金井					14:00~14:30 肩痛予防レッスン 矢野 <5人>
15:00	15:30~16:00 ダンスレッスン 石川 <5人>	15:00~15:45 ボディコンディショニング 芹沢 <9人>	15:00~15:30 ダンスレッスン 石川 <5人>			
16:00						
17:00						