

2024.3.26～

# 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
12:00	11:30～12:15 ウォーターエクササイズ 前田	NEW 12:00～12:45 肩デトックスセラピー Kei <5人>	11:10～11:55 ヨガ keiko <5人>		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 <5人>			13:00～13:45 ウォーターエクササイズ 前田		
14:00						
15:00	14:15～15:00 おまかせスイム 金井					
		15:00～15:45 ボディコンディショニング 芹沢 <5人>				
16:00						
17:00						