

2025.11.1～

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		11:10～11:55 ヨガ keiko <5人>	11:45～12:30 腸デトックス エクササイズ Kei <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>	12:45～13:30 腸活体操 Kei <5人>		13:00～13:45 ウォーターエクササイズ 前田		
14:00	14:00～14:45 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 <5人>				
16:00						
17:00						