

2025.11.1～
レッスンプログラムのご案内

■ プール
レッスン

■ スタジオ
レッスン

★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。

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>		
13:00			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>
14:00	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		
15:00	14:00～14:45 おまかせスイム 金井					
16:00		15:00～15:45 ボディコンディショニング 芹沢 <5人>				
17:00						