

2021.3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			11:00～11:45
	11:30～12:15 ウォーターエクササイズ 前田	NEW	ヨガ keiko <9人>			アクアムーブ 笑子
12:00	12:00～12:30 スーパーボール 坂本 <5人>		12:15～13:00 ウォーターエク ササイズ 前田	12:00～12:30 イージーダンベル 坂本 <5人>		12:30～13:00 柔軟体操 坂本 <5人>
	13:00～13:45 ゆったりヨガ sayumi <9人>					
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>
		15:00～15:45 ボディコンディ ショニング 芹沢 <9人>			15:00～15:20 足裏ほぐし 中澤 <5人>	
16:00			ウォークコンディ ショニング 矢野 <5人>			
17:00						