

# 4/29(水)昭和の日 祝日スケジュール

	スタジオ1	プール
10:00		
10:30	【予】 トノエBODY 10:15~10:45 吉間 美智子	
11:00		【予】 アクア 10:45~11:30 植村 有紀子
11:30	【予】 ラテンエクスプレス コンサルサ 11:00~11:45 金子 智恵	
12:00		
12:30	【予】 ジャズ 12:00~12:45 吉間 美智子	
13:00		
13:30	【予】 フラダンス 13:00~13:45 吉田 千恵子	
14:00		
14:30	【予】 ZUMBA® 14:00~14:45 石島 彩	
15:00		
15:30	【予】 ヨガ 15:00~15:45 Mari	
16:00		
16:30	【予】 エッセンシャルピラティス 16:00~16:45 Mari	
17:00		
17:30		
18:00		
18:30		
19:00		スイミングスクール 初級 18:30~19:30 津幡 祐二
19:30		
20:00		

心地よく筋肉を伸ばしたり、簡単な動きで心身の調子を整えるクラスです。  
5月6日も実施予定です。

ヨガブロックを使い、姿勢のサポートを行ないながらレッスンにチャレンジしましょう！

ジムスティックとボールを使い効果的にピラティスの動きを行なうクラス。背骨の動きを良くしましょう。

祝日営業  
10:00~20:00