

12月23日(金・祝)

時間	金曜日		
	スタジオ	プール	体育館
9:00			
30			
10:00	10:00~11:00(60分) ヨガ 橋詰 敬子	10:15~11:00(45分) スタートスイム 小池 勲代	
30			
11:00	11:15~12:00(45分) エンジョイエアロ 中村 智栄子	11:20~11:50(30分) アクアピクス 橋詰 敬子	
30			
12:00		12:00~17:00 スイムフォーム撮影	
30			
13:00	13:00~13:45(45分) スリムキックボクシング 掛川 万紀子		
30			
14:00	14:00~14:45(45分) 中級エアロ 掛川 万紀子		
30			
15:00	15:00~15:45(45分) スリムシェイプ 掛川 万紀子		
30			
16:00			
30			
17:00	17:00~18:00(60分) ベーシック ハワイアンフラ 小野 弘子		
30			
18:00	18:15~19:15(60分) ヨガ 柳澤 美恵		
30			
19:00			

スイムフォーム撮影

★ご自分のフォームを見てみませんか？★
いつもの泳ぎ・日頃の練習の成果をデジカメ撮影
&チェックし、更なる泳ぎのレベルアップを目指
しましょう！！



※ 予約制 【30分1名~2名】

※ 1人500円(当日支払い)

※ 詳しい内容・参加ご希望の方(予約)は
フロントまでお問い合わせください。