

祝日プログラムのお知らせ

2018.1.8 (月)

【スタジオ】

初心者大歓迎！！

9:45 ～ 10:45	太極拳 (初心者向け) 岸 美紀
10:55 ～ 11:55	太極拳 (中) 岸 美紀
14:50 ～ 15:50	ベリーダンス 山岸 里枝
16:00 ～ 16:45	ピラティス45 熊谷 知子
17:00 ～ 17:50	DDDハウスワーク アウト 熊谷 知子

【プール】

10:00 ～ 10:30	アクアウォーキング 祢津 真美
10:40 ～ 11:25	クロール・背泳ぎ 祢津 真美
11:35 ～ 12:20	スイミング 祢津 真美
18:50 ～ 19:35	フィンスイミング 小池 勲代
19:45 ～ 20:30	チャレンジスイム (中・上) 小池 勲代