

10月10日(月)

祝日プログラムのお知らせ

スタジオ

9:45
~
10:45
太極拳
岸 美紀

11:00
~
11:45
ステップ
はつみ

11:55
~
12:40
整体ストレッチ
はつみ

12:55
~
13:40
HIP-HOP
西澤 旭国

13:50
~
14:35
ヨガ
中村 彰子

18:00
~
19:30
BAILA BAILA
熊谷 知子

プール

10:00
~
10:45
アクビクス
橋詰 敬子

11:00
~
11:45
クロール・背泳ぎ
塩入 めぐみ

11:55
~
12:40
swimming
塩入 めぐみ

12:50
~
13:35
アクアフィットネス
高橋 楓果

← 通常レッスンから変更になっています。
お間違えの無いようお越しく下さい。