

12月24日(月・祝) プログラムののご案内 スタジオプログラム



10:20~11:10	エアウォーク	久保寺
11:20~12:10	エンジョイラテン (X'masバージョン)	内海
12:20~13:10	コリオエアロ(X'masバージョン)	今濱
13:20~13:40	がんばれ筋トレ	STAFF
13:50~15:05	整体ストレッチ	山内

イベントレッスンは検討中です。
詳細決まり次第、ご案内いたします。
※実施出来ない場合もございます。
あらかじめご了承ください。

プールプログラム

10:15~10:45	やさしい14泳法	STAFF
12:50~13:20	平泳ぎ	STAFF
13:30~14:00	スペシャルアクア	上嶋



ホットプログラム



11:45~12:30	引き締めヨガ	久保寺
16:00~16:45	ほぐしヨガ	瀧本

※ジュニアスイミングスクール休講の為
プールは終日ご利用いただけます。
皆様のご参加を心よりお待ちしております。

神戸北町スポーツクラブVivo