

11月23日(月・祝) プログラムののご案内



スタジオプログラム



10:20~11:05	ハワイアンフラ	高原
11:45~12:30	コリオエアロ	森本(ス)
13:00~13:15	HIIT	森本(ス)
14:00~14:45	ツボ押しヨガ	京傳
15:20~17:20	レベルアップ太極拳(登録制)	阿南



プールプログラム



10:20~10:40	アクアコンテュニョニング	STAFF
10:45~11:45	成人スイミングスクール初級(登録制)	STAFF
11:50~12:50	成人スイミングスクールLA・S(登録制)	STAFF
12:55~13:25	平泳ぎ	上嶋
13:30~14:00	アクア30	上嶋



ホットスタジオプログラム



11:45~12:30	体質改善ヨガ(女性限定)	上嶋
15:45~16:30	ストレッチヨガ	森本(ス)

※15:15~18:30はジュニアスイミングスクールの為、プールはご利用頂けません。

皆様のご参加を心より
お待ちしております。

