

プログラムスケジュール

12月24日(月) 振替休日				
			プール	
10:00			10:20~10:50 基礎水泳 岡野	10:00
11:00	11:00~11:45 ボディメイク45 下田	11:00~11:30 はじめてエアロ 森田	¥ 11:00~12:00 スイミングスクール ~はじめてクロール~ 岡野	11:00
12:00	12:00~12:45 ZUMBA45 下田	11:50~12:35 ボディメンテナンス 椿		
13:00	13:00~13:45 かんたんエアロ 椿		おすすめプログラム 13:30~14:00 アリエス 武藤	13:00
14:00				
15:00	14:30~15:15 パワーカーディオ45 森田	14:30~14:50 骨盤リセット	おすすめプログラム アリエス アクア・リズム・スマイル・エンジョイ略して「アリエス」! 水中で、音楽にのって、楽しく運動するから、笑顔になれる♪ そんな、いつものムトウのいつものアクアです! なのでいつもの台詞を…音楽を楽しんで、笑顔でやりましょう! K.O.ファイティング 金子オリジナルの格闘技系プログラムです。今回はバリエーション豊富な内容となっています。選曲もこだわりのチョイス。可愛い曲から渋い曲まで!! *中級クラスです	15:00
16:00	15:30~16:30 K.O.ファイティング 金子	15:00~15:20 肩楽ストレッチ		
17:00		15:30~16:00 腰痛・膝痛改善体操 武藤		
18:00				18:00

12 / 24(月)の営業時間は10:00~19:00となり、トレーニング終了時間は18:30となります。

●マークがついているものは、定員制プログラムです。

● レッスン開始の1時間前よりフロントにてロッカーキーナンバーをご記入ください(先着順)。