

2019/11/4(月) 祝日プログラム



振替休日

【Aスタジオ】

時間	プログラム名	担当者	備考
11:10~11:40	タフエアロボード30	木下	簡単な踏み台昇降とダンベルを使い、脂肪を燃焼します。
11:55~12:55	エアロビクス中級45	安永	慣れた方は、更に脂肪燃焼と持久力アップを目指しましょう。
13:05~14:05	ハタヨガ60	北口	ヨガですっきりしませんか??
16:30~18:35	ジュニア体育スクール		

【プール】

時間	プログラム名	担当者	備考
11:00~11:30	アクアビクス	桶谷	プールの中で音楽に合わせて、しっかりと身体を動かします。
11:50~12:50	成人スイミングスクール④⑤ 有料	柏原/桶谷	有料のスクールの為 事前登録が必要です。
13:00~13:30	有料 パーソナル 有料	桶谷	有料レッスンの為 事前登録が必要です。
13:35~14:20	四泳法	柏原	4泳法が泳げる方対象に、さらなるレベルアップを目指すクラスです。
15:30~18:45	ジュニアスイミングスクール		



初心者対象プログラム



定員制プログラム