

7月17日（月） 特別プログラム



Aスタジオ		担当	B1Fプール		担当
			スイミング カーニバル		
11:00	エアロビ45(45分)	小田	10:55	😊 アクアボディケア(30分)	三輪
12:00	★ マットピラティス(45分)	小田	11:35	😊 クロール入門(45分)	三輪
13:30	ズンバ ZUMBA(30分)	西山	12:30	😊 背泳ぎ入門(45分)	三輪
14:10	楽しくヨガ(50分)	西山	13:25	👉 スイムトレーニング30(30分)	松田
18:20	セルフケア(30分)	鎌田	14:05	アレクサダ -スイミング (バタフライ)(45分)	松田
19:00	ファイティングエクササイズ(50分)	鎌田	18:25	アレクサダ -スイミング (クロール)(45分)	松田
20:00	★ ヨーガ(60分)	田中(奈)	19:20	ステップアップスイミング (背泳ぎ)(45分)	松田
Bスタジオ		担当	20:20	ファイティングアクア(30分)	鎌田
10:50	☆ ヨーガ(60分)	吉真	★	3Fにて要予約のレッスン	
13:00	イベント セルフアロママッサージ(60分)	守屋	☆	B1Fにて要予約のレッスン	
卓 球 15:00~19:30			😊	初めての方から参加できるIP0ビ`クス`プ`-レッスン	
			👉	慣れた方向けのIP0ビ`クス`プ`-レッスン	
営業時間 9:30~22:00			※入退館受付は地下カウンターで行います。		

