

エンジョイレッスンのご案内

10/15～11/10

月	火	水	木	金	土	日
13 祝日	14 休館日	15 平山 お腹引き締め 19:30～20:00	16 辻 アクアボール 12:05～12:25	17	18 辻 ハンドクラブ 11:20～11:40 森村 アクアダンス 11:30～12:00	19 弓場 タオルストレッチ 18:20～18:40
20 平山 水中機能改善 16:15～17:00	21 休館日	22 平山 お腹引き締め 19:30～20:00	23	24	25 森村 リズムマッスル 11:15～11:45	26 今西 水中運動 16:15～16:35
27 山口 水中運動 19:15～19:35	28 休館日	29 平山 お腹引き締め 19:30～20:00	30 辻 アクアボール 12:05～12:25	31	11/1 辻 ハンドクラブ 9:05～9:25 森村 ピラティス 11:15～11:45 植田 タオルストレッチ&ヨガ 13:00～13:30	2 今西 水中運動 16:15～16:35
3 祝日	4 休館日	5 平山 お腹引き締め 19:30～20:00	6	7	8 森村 リズムステップ 11:15～11:45	9
10 弓場 タオルストレッチ 18:20～18:40	①全てのレッスンは定員25名の先着順に10分前よりご参加いただけます。 ②ダンス教室終了後はマット等の汗の拭きとり、器具の片付けをお願いします。 ③参加いただけるのは定期利用、一時利用どちらでもご参加いただけます。 (※利用種別のレッスンのみ参加可能。例: ダンス教室はトレーニングジム利用者)					