



9/22~10/13

プール&スタジオ 土曜スケジュール



土

9/22

休館日

9/29



午前

「姿勢改善体操」 11:00~11:30



午後

水中ウォーキング 14:05~ (30分間)
フリー 15:00~16:30

10/6

ジムは午前・午後あり(レッスンなし)

10/13



午前

水中ウォーキング 10:20~ (30分間)
フリー 11:00~12:30



午後

水中ウォーキング 14:05~ (30分間)
フリー 15:00~16:30



※ 次回のスタジオは10月27日です

「姿勢改善体操」予約は10/1~受付にてお願いいたします