

9月21日(月) 敬老の日 特別スケジュール

営業時間 10:00~20:00 ※ レッスン内容・及び担当者が変更する場合がございます。予めご了承下さいませ。

	Aスタジオ	Bスタジオ	Cスタジオ	大プール	小プール
10:00			(参加自由 定員無し) 10:10~ ラジオ体操	10:15~11:00	
	10:20~10:50 グランドアイチ 坂上 加奈子			スイム 初級 Fr 石原 秀俊	10:30~11:15 エンジョイ リラックス 天野 円
11:00	11:10~11:55 WEB ヨガ 成沢 志保	11:00~11:45 WEB 体調改善運動 坂上 加奈子		11:00~ 13:30 ジュニア ミング	
12:00	12:15~13:00 WEB ボディジャム45 池内 一裕	12:05~12:50 BtoB ウエストフォーカス Kaori	12:00~12:20 足底バランス改善(VR) 12:35~12:55 高血圧改善ストレッチ (VR)		
13:00	13:20~14:05 WEB なれたらエアロ 友吉 正美	13:15~13:45 コアストレッチ 戸祭 竜之介	13:30~14:30		13:30~14:15 アクアダンス 坂上 加奈子
14:00	14:30~15:15 WEB ボディバランス45 三宅 朋子	14:20~15:05 WEB なれたらステップ 友吉 正美	15:00~18:00 ピンポン	14:45~20:30 ジュニア スイミング	
15:00	15:40~16:25 WEB ボディパンプ45 八巻 秀明	16:00~16:45 WEB ピラティス 塩入 香代子			
16:00	17:00~18:10 WEB 有料イベント ステップアップ SPコンバット Roku・戸祭 竜之介				
17:00					
18:00					
19:00					

ステップアップ SPコンバット

20 美男と野獣による異色コラボレッスン！
テクニック時間も設けた大満足の70分レッスンです！

BtoBウエストフォーカス

脳と体をつないで、ありとあらゆる角度から滑らかに体を動かし、下腹部ぽっこり・たるみお腹解消！くびれ作り！を目指しましょう！

WEB予約開始日時 9/7(月) 19:00