

11/23 (木・祝) レッスンスケジュール

スタジオ		プール	
9:00		自由水泳	
10:00			
11:00	10:50~11:20 レッグシェイプ 雨川		
12:00	11:30~12:00 お腹シェイプ 雨川		
13:00	<div style="border: 1px solid black; padding: 10px; text-align: center;"> <p>営業時間</p> <p>9:00~18:00</p> <p>ジム・プールご利用時間</p> <p>9:00~17:45</p> <p>*フィットネス会員の方も全ての時間ご利用いただけます。</p> </div>		
14:00			
15:00			
	15:10~15:50 ヨガ 岡本		
16:00	16:05~16:45 シェイプアップ 金秋		
17:00	16:55~17:25 フレックスストレッチ 金秋		
18:00			