

ゴールデンウィーク期間中 レッスンスケジュール

5/3(金・祝)憲法記念日		5/4(土・祝)みどりの日		5/5(日・祝)こどもの日	
スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール
	自由水泳				
10:00~10:40 ヨガ 秋葉		10:00~10:40 ピラティス 清住		9:50~10:30 シンプルエアロ 坂出	
10:50~11:20 健康体操 江口		10:50~11:20 SASSO(颯爽) 安井		10:40~11:10 ピラティス 坂出	
11:30~12:10 パワーヨガ 江口		11:30~12:00 コアヒーリング 安井		11:20~12:00 ヨガ 坂出	
		12:30~13:10 ワークアウトヨガ 上田			
		13:20~14:00 ZUMBA® 上田			
		15:00~15:40 シェイプパンプ 安井			14:10~14:50 フィールヨガ 清住
					15:00~15:40 シェイプパンプ 安井
					15:50~16:20 ZUMBA® 関根

SASSO(颯爽)とは・・・
歩行能力向上、転倒予防に役立つ
簡単プログラムです。

営業時間
9:00~18:00
ジム・プールご利用時間
9:00~17:45
*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。