

3月21日(木) **春分の日**

10:15~11:15

骨盤調整
エクササイズ
(真弓IR)

11:30~12:15

ピラティス
(真弓IR)

12:30~13:30

キレイになるヨガ
(藤本IR)

13:45~14:45

ZUMBA
(ルイスIR)

15:05~15:50

ピラティス
(古澤IR)

3月21日(木) **春分の日**

10:15~11:00

水中ウォーキング
(石橋IR)

11:30~12:30

STEP UP スイミング
(クロール 石橋IR)

12:45~13:15

水中ウォーキング
(石橋IR)

13:30~14:00

14:00~14:30

初めてクロール
初めてバタフライ
(石橋IR)

13:30~14:15

キンダースイミング

15:00~16:30

キッズスイミング
(2コース使用)

16:30~19:00

ジュニアスイミング
(子供専用)

※ジュニアスイミング中のご利用は平日と同様になります。
ご了承ください。