

9月21日(月・祝) 敬老の日 

スタジオ無料イベントレッスン

9:30～10:00

やさしいストレッチ30

担当 やさしい高木 

10:15～10:45

簡単ボディバランス30

担当 たまに顔がはれる 長谷川

11:00～12:00

ZUMBA

 担当 本当はちょっぴりセンチメンタルな高木

ZUMBA承認NO.38128

9月21日(月・祝) 敬老の日 

フール無料イベントレッスン

9:30～10:00

簡単水中ウォーキング30

担当 長谷川

10:15～11:15

アクアブレスヨガ 

担当 村上

定員15名

11:30～12:15

初級者クロール45

担当 山中

12:30～13:30

4 泳法60

担当 山中