11月23日(月・祝)　勤労感謝の日

プール無料イベントレッスン

9:30～10:00　**水中ウォーク＆アクアサーキット**

担当　長谷川

10:30～11:00　**AQUA　ZUMBA**

担当　高木

11:30～12:15　**平泳ぎ**

担当　山中

12:30～13:30　**4泳法**

担当　山中



AQUAZUMBA承認NO.41223

１１月２３日(月・祝)　勤労感謝の日

スタジオ無料イベントレッスン

10:30～11:15　**ポールストレッチ＆ボディバランス**



担当　長谷川IR

11:30～12:30　**ZUMBA**

担当　高木IR　　定員４５名

13:00～13:45　**Sintex ®Tone（シンテックス）**



担当　中村IR　　定員４５名

14:00～14:45　**コンビネーションボクササイズ**

担当　中村IR

ZUMBA承認NO.41224

11月23日(月祝)スタジオレッスン

Sintex®Tone(シンテックス)

は、どんなレッスン？

「背骨で人生の質を高める」

というコンセプトのもとに作られた

背骨の調律エクササイズ



なんですよ(^▽^)/。