

～7月週替わりレッスンのお知らせ～

【金曜13：35～13：55】

10日『ウエストシェイプ』鈴木

24日『ポールストレッチ』高橋

31日『かんたんステップ』加藤

【木曜①19：35～②20：05～】

2日①『脳トレ体操』宇野

②『股関節ストレッチ』鈴木

9日①『肩コリエクササイズ』太田

②『ボッチャ』細谷

16日①『ポールストレッチ』竹之内

②『ラダーゲッター』細谷

23日①『ダイナミックストレッチ』
鈴木

②『かんたんステップnight ver』

見野

30日①『体幹トレーニング』細谷

②『ポールストレッチ』太田



～泳法相談のお知らせ～



下記、日時にて**泳法相談**を行います

お気軽にご相談ください

担当：大村 場所：プール

7/3,17（金）12:50-14:00