

～8月週替わりレッスンのお知らせ～

【金曜13：35～13：55】 【木曜①19：35～②20：05～】

7日『筋膜リリース』高橋

14日『リングストレッチ』鈴木

28日『かんたんステップ』加藤

6日①『やさしいエアロ』宇野

②『肩コリエクササイズ』竹之内

13日①『ポールストレッチ』太田

②『脂肪燃焼サーキット』竹之内

20日①『ウエストシェイプ』竹之内

②『ポールストレッチ』宇野

27日①『ウエストシェイプ』宇野

②『ナイスビート体操』鈴木



～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

8/21（金）12:50-14:00