

～11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～】

6日『かんたんステップ』

定員5名』加藤

18日『特別講座』 細谷

20日『特別講座』 浦野ドクター

27日『筋膜リリース』太田

5日①『脂肪燃焼サーキット』竹之内

②『足裏セルフケア』福島

12日①『ナイスビート体操』細谷

②『リングストレッチ』鈴木

19日①『チューブトレーニング』太田

②『ポールストレッチ』鈴木

26日①『腰痛エクササイズ』見野

②『体幹トレーニング』細谷



～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

11/13（金）12:50-14:00