

～10月週替わりレッスンのお知らせ～

【金曜13：35～13：55】

2日『筋膜リリース』高橋

9日『ポールストレッチ』宇野

23日『特別講座』 浦野ドクター

【木曜①19：35～②20：05～】

1日①『体幹トレーニング』細谷

②『セラバンドエクササイズ』鈴木

8日①『脂肪燃焼サーキット』竹之内

②『かんたんステップ night ver』
見野

15日①『やさしいエアロ』宇野

②『肩コリエクササイズ』太田

22日①『ナイスビート体操』細谷

②『ポールストレッチ』竹之内

29日①『ウエストシェイプ』宇野

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

10/16（金）12:50-14:00