~12月週替わりレッスンのお知らせ～

【金曜13：35～13：55】

4日『特別講座』宇野

18日『特別講座』浦野ドクター

25日『筋膜リリース』鈴木

【木曜①19：35～②20：05～】

3日①『腰痛エクササイズ』鈴木
②『脂肪燃焼サーキット』竹之内

10日①『体幹トレーニング』細谷
②『ナイスビート体操』細谷

17日①『セラバンドエクササイズ』鈴木
②『ポールストレッチ』見野

24日①『ヒップアップエクササイズ』宇野
②『下半身シェイプ』竹之内



～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

12/11（金）12:50-14:00