2024年11月4日(月・祝)スケジュール

	プール	フィットネススタジオ	ウェルネススタジオ
9:00			
10:00			
11:00		ZUMBA®45 TONI 10：30～11：15	
12:00	ﾍﾞｰｼｯｸｳｫｰｸ 鈴木さやか 12：00～12：30	ﾒｶﾞﾀﾞﾝｽ®45 TONI 11：30～12：15	
13:00		定員：20名	
14:00		自重ﾄﾚｰﾆﾝｸﾞ＆ｺﾝﾃﾞｨｼｮﾆﾝｸﾞ 大谷むつみ 13：30～14：30	☆自重ﾄﾚｰﾆﾝｸﾞ＆ｺﾝﾃﾞｨｼｮﾆﾝｸﾞ☆ 自重ﾄﾚｰﾆﾝｸﾞ30分ｺﾝﾃﾞｨｼｮﾆﾝｸﾞ30分のｸﾗｽです。ｺﾝﾃﾞｨｼｮﾆﾝｸﾞでは、筋ﾘﾘｰｽや可動域を拡げるう動きを行います。
15:00	ﾌｨﾝ専用ｺｰｽ 15：15～16：15	ﾌｧｲﾄﾞｳ 大谷むつみ 14：45～15：45	
16:00	★ﾌｨﾝを使用して自由に泳げるｺｰｽ ★ﾌｨﾝの貸出あり		
17:00			
18:00			
19:00			
20:00			

ご不明な点がございましたらお問合せください　　所沢店　電話　04-2925-3535

2024年11月23日(土・祝)スケジュール　【所沢店】

	プール	フィットネススタジオ	ウェルネススタジオ
9:00			
10:00			
11:00	ﾌｨﾝ専用ｺｰｽ 11：15～12：15 ★ﾌｨﾝを使用して自由に泳げるｺｰｽ ★ﾌｨﾝの貸出あり	ﾘﾄﾓｽ KAORI 10：45～11：45	
12:00		骨盤ｽﾄﾚｯﾁ KAORI 12：00～12：45	☆骨盤ｽﾄﾚｯﾁ☆ 骨盤につながる筋肉をほぐし柔らかくｺﾝﾄﾛｰﾙします。腸の動きにも◎！
13:00		ZUMBA® Olivia 13：00～14：00	
14:00		定員：25名 ﾊﾟﾜｰｶｰﾃﾞｨｵ 松下力 14：15～15：15	ｲｼｭﾀﾖｶﾞ 岡本ひとみ 14：00～15：15
15:00			
16:00			太極拳（入門） 沖静香 15：30～16：30
17:00	ﾌｨﾝ専用ｺｰｽ 16：45～17：45 ★ﾌｨﾝを使用して自由に泳げるｺｰｽ ★ﾌｨﾝの貸出あり		
18:00			
19:00			
20:00			