

10月22日(火) 祝日特別プログラム

	Aスタジオ	Bスタジオ	プール
10:30			
11:00	10:30-11:20 ZUMBA 平沼		
30			11:00-11:30 初級クロール
12:00	11:35-12:25 Hula 佐々木		11:40-12:40 スイミングスクール 〈中級〉
30			
13:00	12:40-13:30 エアロローインパクト 原		
30		井上	
14:00	13:45-14:15 シナプソロジー	シナプソロジーとは？ 楽しく「脳を」活性化させて、認知機能の低下を予防するプログラムです。 「二つのことを同時に行う」「左右で違う動きをする」といった、 普段慣れない動きをすることによって脳を適度に混乱させ、 認知機能の低下を予防します。 笑顔やコミュニケーションが生まれ、飽きることなく、 楽しく続けられるのが特徴です。	
30			
15:00	14:30-15:30 中級ステップ 井上		15:15-15:45 水中GOLD'Sシェイプ&バレエ
30			
16:00	15:45-16:35 バレトン 梅沢		16:00-17:00 スイミングスクール 〈初心者〉
30			
17:00	16:50-17:40 ボディメイクヨガ 梅沢		
30			
18:00			
30			
19:00			
30			
20:00			

- ★営業時間 20:00までとなります。
- ★時間外利用の方は、利用料¥1100-で終日ご利用頂けます。
- ★上記のレッスンは予定ですので、急遽変更する場合があります。