

# 12月 週替わりレッスン

会議室 水曜日14:30~15:00 定員12名



開催日	曜日	レッスン名	内容
6日	水	岡田スペシャル	岡田先生直伝の強度の高いトレーニング系のエクササイズです。
13日	水	福田スペシャル	福田先生直伝のトレーニング系の運動教室です。
20日	水	大西スペシャル	大西先生直伝のリラクゼーション系レッスンです。

プール 水曜日13:00~13:30  
金曜日10:10~10:40 定員10名



25mプールは1月4日から再開予定！  
みなさんまた会いましょう！

※プールレッスンは対象をご確認いただいた上で、ご参加ください。