



イベント情報

スタジオ・ジム

レスミルズ新曲発表

8日(月)～
レスミルズ新曲発表
各レッスンにて随時行います



コアコンディショニング

9日(火) 19:00～19:30
担当:林部
「初級エアロ」を「コア」に変更して行います
身体の軸となるコアを鍛えてシェイプアップ
筋力アップを目指します!
※どなたでも参加できます



サーキットトレーニング

23日(火) 19:00～19:30
担当:林部
「初級エアロ」を「サーキット」に変更して行います
有酸素運動と筋トレを合わせて行い
全身を短時間でシェイプアップ!!
※どなたでも参加できます



プール

泳ぎ始め

5日(金) 11:40～11:50
一年の始めとしてプールのお浄めを行います

スタートスイミング

10日(水) 11:20～12:00
担当:生玉
基本の浮き身からバタ足までを練習していきます。2018年水泳を初めてみませんか?
どなたでもご参加OK!
※スイムレッスン初級は休講となります



スイムレッスン初級

9日(火) 10:00～10:40
担当:天野
クロールレッスン日の9日は普段よりスイムが多め! 25m、50mをたくさん泳ぎます

ウォーク&スイム

30日(火) 19:10～20:10
担当:宮澤
前半はウォーキング、後半は泳法レッスン(バタフライ)を行います
※スイムレッスン初級は休講となります

フロント

ウェア・水着販売会

12日(金)～22日(月)
2018年最初のセール販売会
お楽しみに!



休館日・短縮営業日

休館日	短縮営業日
12月29日(金) ～1月3日(水)	1月8日(月・祝)
毎週日曜日	

