

AQUA PARTY

ヌードルウォーキング

12/9（火） 10:50～11:20 大貫那知子インストラクター
@15mプール 定員18名

ヌードルを使って楽しく
歩きましょう♪

ヌードルサーキット

12/16（火） 19:15～19:45 中村友香インストラクター
@15mプール 定員18名

短時間で、効率よく代謝を上げて、
筋力トレーニングをしていきます！

スプラッシュ

クリスマスパーティー

12/17（水） 20:30～21:15 大貫那知子インストラクター
@15mプール

水しぶきを上げて、
クリスマスアクアを楽しみましょう★

※アカウント内「スタジオ予約」よりご予約ください