

☆体験会特別プログラム☆

スタジオ

☆10:30~11:15 ストレッチポール

* 諸喜田 仁 *

☆11:30~12:30 機能改善ストレッチ

* 照屋 清美 *

☆14:00~15:00 リフレッシュヨガ

* 瀬長 美也子 *

ジム

随時口コモ測定を行います

プール

☆10:15~10:45 流水

☆11:00~12:00

* 【成人】ワンポイントアドバイス

* 水中ウォーキング

☆12:30~13:00 流水

☆13:00~13:45

腰痛・膝痛改善！水中運動

☆14:00~14:30

【成人】ワンポイントアドバイス

☆15:00~15:45

【こども】初心者指導（幼児・学童別々）

☆15:15~15:45

水中ウォーキング

☆15:45~16:45

【こども】水中ゲーム

午前10時~午後5時まで
自由遊泳コースあります!!