

2024年2月26 (月) 27 (火) 29 (木) トレーニング教室開催

2/26 (月)

開館9：00～閉館21：00

- 10：10～ バレトン®ソール&フロー
- 11：30～ 健康体操&ストレッチ
- 13：00～ BODY PUMP
- 14：30～ ヨガ&ストレッチ
- 16：30～ アイドルダンス
- 17：30～ アーティストダンス
- 18：45～ BODY PUMP45
- 19：45～ BODY COMBAT

2/27 (火)

開館9：00～閉館13：00

- 10：10～ **親子でリズム&ヨガ**
- 11：15～ **心と体のタメになるヨガ**

2/29 (木)

開館15：30～閉館21：00

- 16：30～ **キッズリトモスⅠ**
- 17：30～ **キッズリトモスⅡ**
- 18：45～ **ピラティス45**
- 19：45～ **リトモス**

プールは休場ですが、2Fスタジオ教室は開催します。

※空きがあれば大人と親子教室は当日参加できます