

【 祝 日 レ ッ ス ン ス ケ ジ ュ ー ル 】

2017年 1月9日 (月・祝)

	第 1 スタジオ	第 2 スタジオ	プ ー ル
10	10:00~ <small>要予約</small> メリハリBODY 中川 	10:10~ ビギナー 水本	10:30~ 腰痛改善トレーニング 吉田 
11	11:00~ ボクシングミックス 中川 	11:10~ <small>要予約</small> ステップ45 水本	11:15~ アクアビクス 吉田 
12	12:15~ <small>要予約</small> リラックスヨガ 吉田 	12:10~ ZUMBA 関	
13	13:30~ ソフトカロリーバーナー 吉田 	13:05~ <small>要予約</small> はじめてボール 片山 	
14	14:30~ <small>要予約</small> ソフトステップ 蔵柵 	14:05~ <small>要予約</small> スピニング 片山	14:15~ 中級スイミング (バタフライ) 岡村
15	15:30~ レギュラー 田中(陽)		15:15~ スイムトレーニング 岡村
17	<p>営業時間:9:30~19:00 (最終入場:18:15/施設利用18:30) 祝日の為、デイトム会員様はご利用いただけません。</p>		