

# 【 祝 日 レ ッ ス ン ス ケ ジ ュ ー ル 】

2017年 2月11日 (土・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 	10:00~ <small>要予約</small> 身体調整ストレッチ 岡田 	10:30~ 腰痛改善トレーニング 中橋 
11	11:00~ ビギナー 岡田	11:00~ やさしいカポエラ 越本 	11:15~ アクアシェイプ 中川 
12	12:00~ <small>要予約</small> 陰ヨガ 越本 	12:00~ ストリートダンス 上坂	
13	13:15~ <small>要予約</small> ソフトステップ 中橋 <small>整理券</small>	13:00~ <small>要予約</small> ジャイロキネシス 上坂 	
14	14:15~ <small>要予約</small> ボールシェイプ 森本 	14:15~ ソフトカロリーバーナー 吉田 	
15	15:15~ レギュラー 森本	15:15~ <small>要予約</small> ストレッチポールEX 吉田 	15:15~ 初級スイム(クロール) 木下 
16	16:30~ <small>要予約</small> ヨガ 田中(三) 		16:00~ スイムエクササイズ 木下
17		<p><b>営業時間:9:30~19:00</b>  <b>(最終入場:18:15/施設利用18:30)</b>            祝日の為、デイトム会員様はご利用いただけません。</p>	