

【 教室 スケジュール 】

2017年 9月18日 (月・祝)

	第1スタジオ	第2スタジオ	プール
10	10:00~ 要予約 ソフトステップ 浅貝 整理券	10:00~ 要予約 ボディコンディショニング 富田(恵)	10:15~ 腰痛改善トレーニング 木下
11	11:00~ カロリーバーナー 富田(恵)	11:00~ 要予約 リラックスヨガ 吉田	11:00~ 初級スイミング (クロール) 木下
12	12:00~ マーシャルアーツ 吉田	12:00~ 要予約 フットエクササイズ 大倉	
13	13:00~ 要予約 オリジナルステップ60 松本(晃) 整理券 中級	13:00~ 要予約 フラダンス 岡本	
14			
15	14:15~ 要予約 レギュラー 松本(晃) 整理券(定員45名) 中級	14:15~ 要予約 ヨガ 福島	14:15~ アクアビクス 吉田
16	15:30~ ZUMBA 角田 → 米田	インストラクターの都合により、担当者が変更となります。ご迷惑をおかけいたしますがご理解賜りますようお願いいたします。	15:00~ スイムトレーニング 木下
17	<div style="border: 2px solid red; padding: 5px; text-align: center;"> 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。 </div>		

【 教室 スケジュール 】

2017年 9月23日 (土・祝)

	第1スタジオ	第2スタジオ	プール
10	10:00~ 要予約 ヨガ 岡田	10:15~ 要予約 スピニング 片山	10:15~ 初級スイミング (クロール) 岡村
11			
12	11:15~ ビギナー 岡田	11:15~ 要予約 体幹EX 中橋	11:15~ 初級スイミング (バタフライ) 岡村
13	12:15~ 要予約 ステップスタート 中橋	12:15~ マイアミダンス 伊東	
14	13:15~ 要予約 ボールシェイプ 森本	13:15~ 要予約 身体調整ストレッチ 吉田	
15	14:15~ カロリーバーナー 森本	14:15~ 要予約 ストレッチポールEX 吉田	
16	15:30~ 要予約 ソフトステップ 蔵樹		15:15~ 水中ボディメイク 松本(侑)
			16:00~ アクアビクス 松本(侑)
17	16:30~ 要予約 ヨガ 田中(三)	<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>	