

【 教室 スケジュール 】

2017年 11月 3日 (金・祝)

	第1スタジオ	第2スタジオ	プール
10	10:00~ カロリーバーナー 田中(陽)	10:15~ 要予約 筋膜ローラーストレッチ 伊庭	10:15~ 腰痛改善トレーニング 木下
11	11:00~ 要予約 ステップ45 富田(恵)	11:00~ 要予約 リラックスヨガ 伊庭	11:00~ アクアビクス 木下
12	12:00~ ソフトカロリーバーナー 伊庭	12:00~ 要予約 ボディコンディショニング 富田(恵)	
13	13:00~ オリジナルエアロ 中川	13:00~ 要予約 陰ヨガ 柳田	13:30~ アクアミックス 太田
14	14:15~ 要予約 ステップスタート 中橋	14:00~ 要予約 ジャイロキネシス 上坂	14:15~ 初級スイミング (クロール) 岡村
15	15:15~ ZUMBA 今野		15:15~ 初級スイミング (バタフライ) 岡村
16			
17	<div style="border: 2px solid red; padding: 5px;"> <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> </div>		