

# 【 教室 スケジュール 】

2018年 1月8日 (月・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)	10:00~ 要予約 ボールdeピラテス 浅貝	10:15~ 腰痛改善トレーニング 木下
11	11:00~ 要予約 ソフトステップ 整理券 浅貝	11:00~ 要予約 ストレッチポールEX 森村	11:00~ アクアビクス 木下
12	12:00~ 要予約 ヨガ 田中(三)	12:00~ 要予約 体幹EX 森村	
13	13:15~ オリジナルエアロ 松本りな	13:00~ 要予約 スピニング 高橋	
14	14:15~ 要予約 オリジナルステップ 松本りな	14:00~ 要予約 ジャイロキネシス 柘田	14:15~ アクアミックス 太田
15	整理券		15:00~ 初級スイム(クロール) 木下
16	15:30~ マーシャルアーツ 高橋		15:45~ スイムトレーニング 木下
17	<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。		