

京都テルサフィットネスクラブ

2018年 5月4日 (金)

ゴールデンウィーク祝日スケジュール

2018年 5月5日 (土)

	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 ボディメイキング 富田(恵)	10:30~ 腰痛改善トレーニング 片山
11	11:00~ 要予約 ステップ60 富田(恵)	11:00~ 要予約 スピニング 高橋	11:15~ スイムエクササイズ 片山
12	12:15~ 要予約 マッスルメイキング 高橋	12:00~ 要予約 身体調整ストレッチ 上坂	
13	13:15~ 要予約 ステップスタート 蔵柵	13:15~ 要予約 Sintex ~Tone~ 小谷	
14	14:15~ オリジナルエアロ 小谷	14:15~ 要予約 KaQiLa~カキラ~ 河内	14:30~ 初級スイミング(クロール) 森村
15	15:30~ 要予約 ヨガ 岡田		15:30~ 中級スイミング(クロール) 森村
16		営業時間:9:30~19:00 (最終入場:18:15/施設利用18:30) 祝日の為、デイトタイム会員様はご利用いただけません。	
17			

	第1スタジオ	第2スタジオ	プール
10	9:50~ 要予約 ヨガ 岡田	10:00~ やさしいジャズダンス 上坂	10:30~ アクアマーシャル 四方
11	11:05~ ビギナー 岡田	11:00~ 要予約 ジャイロキネシス 上坂	
12	12:00~ マーシャルアーツ 四方	12:00~ 要予約 ボールdeピラテス 浅貝	
13	13:00~ 要予約 ステップ60 浅貝	13:00~ ソフトカロリーバーナー 伊庭	
14	14:15~ 要予約 ボールシェイプ 森本	14:00~ 要予約 ストレッチポールEX 伊庭	14:30~ スイムチャレンジ 羽谷
15	15:15~ レギュラー 森本		15:30~ アクアビクス 松本(侑)
16	16:30~ 要予約 ヨガ 田中(三)	営業時間:9:30~19:00 (最終入場:18:15/施設利用18:30) 祝日の為、デイトタイム会員様はご利用いただけません。	
17			