

京都テルサフィットネスクラブ

2018年 4月30日 (月)

ゴールデンウィーク祝日スケジュール

2018年 5月3日 (木)

	第1スタジオ	第2スタジオ	プール
10	10:00~ ZUMBA 角田	10:00~ 要予約 ストレッチポールEX 四方	10:30~ アクアミックス 太田
11	11:00~ 要予約 ソフトステップ 整理券 石田	11:00~ 要予約 ルーシーダットン 角田	11:15~ アクアビクス 梅村
12	12:00~ 要予約 身体調整ストレッチ 石田	12:00~ 要予約 スピニング 高橋	
13	13:00~ 要予約 マッスルメイキング 高橋	13:00~ 要予約 フットエクササイズ 大倉	
14	14:00~ ファットバーナー 松本(莉)	14:00~ 要予約 YAMUNA body Roling 大倉	14:30~ 腰痛改善トレーニング 四方
15	15:00~ 要予約 ステップ60 松本(莉) 整理券		15:15~ 初級スイミング(クロール) 四方
16			
17	16:30~ 事前予約 特別レッスン(有料)	営業時間:9:30~19:00 (最終入場:18:15/施設利用18:30) <small>祝日の為、デイトム会員様はご利用いただけません。</small>	

	第1スタジオ	第2スタジオ	プール
10	9:50~ 要予約 ヨガ 越本	10:00~ 要予約 シェイプアップ 森本	10:30~ アクアビクス 松本(侑)
11	11:00~ ダンスエアロ 森本	11:00~ 要予約 ボディメイキング 富田(恵)	11:15~ 水中ボディメイク 松本(侑)
12	12:15~ 要予約 ソフトステップ 富田(恵)	12:00~ 要予約 姿勢改善ピラテス 原槇	
13	13:15~ カロリーバーナー 原槇	13:15~ 要予約 メリハリBODY 中川	14:00~ 初級スイミング(クロール) 四方
14	14:30~ ボクシングミックス 中川	14:30~ 要予約 フラダンス 岡本	14:45~ スイムエクササイズ 四方
15	15:30~ ソフトカロリーバーナー 片山		
16			
17		営業時間:9:30~19:00 (最終入場:18:15/施設利用18:30) <small>祝日の為、デイトム会員様はご利用いただけません。</small>	