

【 教室 スケジュール 】

2018年9月17日 (月・祝)

	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~ 要予約 体幹EX 浅貝	
11			10:30~ アクアミックス 太田
12	11:05~ 要予約 ステップ45 浅貝 整理券	11:00~ 要予約 筋膜ローラーストレッチ45 森村	
13			
14	12:05~ マッスルメイキング 森村	12:00~ ソフトカロリーバーナー 片山	
15			
16	13:00~ カロリーバーナー 田中(陽)	13:00~ 要予約 スピニング 片山	
17			
18	14:00~ 要予約 ステップスタート 蔵柵 整理券	14:00~ 要予約 フラダンス 岡本	14:05~ 腰痛改善トレーニング 片山
19			
20	15:00~ ZUMBA® 米田		15:00~ 初級スイミング(クロール) 小島(汀)
21			
22			15:45~ スイムトレーニング 小島(汀)
23			
24	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。		