

# 【 教室 スケジュール 】

2019年 1月14日 (月・祝)

	第1スタジオ	第2スタジオ	プール
10	10:00~ 要予約 身体調整ストレッチ 池島	10:00~ 要予約 ボールdeピラテス 浅貝	
11	11:00~ 要予約 ステップ45 整理券 浅貝	11:00~ 要予約 シェイプアップ 森本	10:30~ アクアミックス 太田
12	12:00~ レギュラー 森本	12:00~ 要予約 ステップスタート 伊庭	
13	13:15~ 要予約 ヨガ 伊庭	13:05~ 要予約 スピニング45 高橋	
14	14:30~ ZUMBA® 米田	14:10~ 要予約 筋膜ローラーストレッチ 定員15名 高橋	14:30~ フィン&ミット 青江
15	15:30~ カロリーバーナー 田中(陽)		15:15~ スイムエクササイズ 青江
16			
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。		