

【 教室 スケジュール 】

2019年 3月 21日 (木・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)	10:15~ はじめてエアロ 青江	10:30~ アクアミックス 太田
11	11:00~ 要予約 マッスルメイキング 青江	11:00~ 要予約 ストレッチポールEX 吉田	
12	12:00~ 要予約 身体調整ストレッチ 吉田	12:00~ 要予約 シェイプアップ 森本	
13	13:00~ ダンスエアロ 森本	13:00~ 要予約 体幹EX 四方	13:30~ フィン&ミット 青江
14	14:15~ 要予約 ソフトステップ 四方	14:10~ 要予約 骨盤調整ヨガ 亀谷	14:15~ スイムエクササイズ 青江
15	15:15~ オリジナルエアロ 那須		
16			
17	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。		