

【 教室 スケジュール 】

2019年 7月15日 (月・祝)

	第1スタジオ	第2スタジオ	プール
10	10:00~ 要予約 ヨガ 岡田 	10:00~ 要予約 体幹EX 池島 	
11	11:00~ 要予約 ステップ45 池島 整理券	11:00~ ビギナー 岡田	11:00~ スイムエクササイズ 青江
12	12:00~ 要予約 ボールシェイプ 森本 	11:55~ 要予約 ストレッチポールEX 吉田 	
13	13:00~ レギュラー 森本	12:55~ 要予約 スピニング40 高橋	
14	14:15~ 要予約 マッスルメイキング 青江 	13:50~ 要予約 リラックスヨガ 吉田 	
15	15:15~ ZUMBA® 小原		15:00~ 腰痛改善トレーニング 吉田 
16			15:45~ アクアビクス 吉田 
17	<p>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。</p>		