

【 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> | | |