

【 教室 スケジュール 】

2019年9月16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 ボールdeピラテス 浅貝	
11	11:00~ 要予約 ソフトステップ 整理券 浅貝	11:00~ ビギナー 岡田	11:00~ 腰痛改善トレーニング 吉田
12	12:00~ 要予約 マッスルメイキング 青江	12:00~ 要予約 ストレッチポールEX 吉田	
13	13:00~ マーシャルアーツ 吉田	13:00~ 要予約 ジャイロキネシス 上坂	
14	14:00~ 要予約 ステップ45 田中(陽)	14:10~ 要予約 身体調整ストレッチ 太田	14:15~ スイムエクササイズ 青江
15	15:00~ カロリーバーナー 田中(陽)		15:15~ アクアビクス 太田
16			
17	営業時間:9:30~19:00 (最終入場:18:15/施設利用18:30) 全ての会員様がご利用いただけます。		

【 教 室 ス ケ ジ ュ ー ル 】

2019年9月23日(月・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 原楨	10:00~ 要予約 体幹EX 浅貝	
11	11:00~ 要予約 ステップ45 整理券 浅貝	11:00~ 要予約 姿勢改善ピラテス 原楨	10:30~ アクアビクス 梅村
12	12:00~ 要予約 筋膜ローラーストレッチ 高橋	12:00~ 要予約 シェイプアップ 森本	11:15~ ファンクショナルスイム 梅村
13	13:00~ レギュラー 森本	13:00~ 要予約 はじめてボール 住吉	
14	14:15~ 要予約 マッスルメイキング 高橋	14:05~ 要予約 スピニング45 片山	
15	15:15~ ZUMBA® 片山		15:15~ スイムチャレンジ 羽谷
16			
17	<div style="border: 2px solid red; padding: 10px;"> <p>営業時間:9:30~19:00 (最終入場:18:15/施設利用18:30) 全ての会員様にご利用いただけます。</p> </div>		