

# 【 祝 日 レ ッ ス ン ス ケ ジ ュ ー ル 】

2016年10月10日 (月・祝)

	第 1 スタジオ	第 2 スタジオ	プ ー ル
10	10:00~ <small>要予約</small> 身体調整ストレッチ 岡田 	10:15~ <small>要予約</small> シェイプアップ 伊庭 	10:30~ アクアビクス 梅村 
11			
12	11:15~ <small>要予約</small> ステップスタート 整理券 蔵柵 	11:15~ ビギナー 岡田	11:15~ 初級スイミング (クロール) 梅村 
13	12:15~ <small>要予約</small> マッスルメイキング 高橋 	12:15~ ZUMBA 関	
14	13:15~ ファットバーナー 田中(陽)	13:15~ <small>要予約</small> ヨガ 関 	
15	14:15~ <small>要予約</small> ステップ45 田中(陽)	14:15~ <small>要予約</small> スピニング 高橋	14:30~ アクアミックス 太田 
16	15:15~ カロリーバーナー 今堀		15:15~ スイムトレーニング 木下
17		<p><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。</p>	