

# 【 教 室 ス ケ ジ ュ ー ル 】

2016年 11月3日 (木・祝)

	第 1 スタジオ	第 2 スタジオ	プール
10	10:00- <small>要予約</small> ステップスタート 中橋 	10:15~ <small>要予約</small> 身体調整ストレッチ 越本 	<div data-bbox="1051 398 1509 539" style="border: 2px solid red; background-color: #e0e0ff; padding: 5px;">                     記録会当日は、『西側3コース』を使用いたします。                 </div> <div data-bbox="1027 651 1326 725" style="border: 1px solid black; background-color: #f0e0ff; padding: 2px;">                     11:30~11:50 飛び込み練習会                 </div>
11	11:00- <small>要予約</small> ヨガ 田中(三) 	11:15~ やさしいカポエラ 越本 	
12			
13	12:15- カロリーバーナー 富田(恵)	12:15~ ジャズダンス 坂井(裕) 	<div data-bbox="1150 949 1347 1014" style="text-align: center; font-size: 24px; font-weight: bold;">                         記録会                     </div> <div data-bbox="1031 1066 1437 1167" style="text-align: center; font-size: 18px; font-weight: bold;">                         詳細は別紙にて 掲示しております。                     </div> <div data-bbox="1070 1272 1437 1361" style="font-size: 12px;">                         ※参加人数により終了時間が 変更になる場合がございます。 予めご了承ください。                     </div>
14	13:15- <small>要予約</small> ステップ45 富田(恵)	13:15~ <small>要予約</small> フットエクササイズ 大倉 	
15	14:15- <small>要予約</small> シェイプアップ 森本 	14:15~ <small>要予約</small> スピニング 片山	
16	15:15- ダンササイズ 森本	<div data-bbox="616 1547 948 1682" style="border: 2px solid red; border-radius: 15px; padding: 5px;">                         曲目→Cheap Thrill 歌 →SIA クールでカッコ良い曲です。                     </div>	
17		<div data-bbox="587 1899 1437 2085" style="border: 2px solid red; padding: 10px; text-align: center;"> <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。                     </div>	