

【 教室 スケジュール 】

2017年 11月 3日 (金・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 田中(陽) | 10:15~ 要予約 筋膜ローラーストレッチ 伊庭 | 10:15~ 腰痛改善トレーニング 木下 |
| 11 | 11:00~ 要予約 ステップ45 富田(恵) | 11:00~ 要予約 リラックスヨガ 伊庭 | 11:00~ アクアビクス 木下 |
| 12 | 12:00~ ソフトカロリーバーナー 伊庭 | 12:00~ 要予約 ボディコンディショニング 富田(恵) | |
| 13 | 13:00~ オリジナルエアロ 中川 | 13:00~ 要予約 陰ヨガ 柳田 | 13:30~ アクアミックス 太田 |
| 14 | 14:15~ 要予約 ステップスタート 中橋 | 14:00~ 要予約 ジャイロキネシス 上坂 | 14:15~ 初級スイミング (クロール) 岡村 |
| 15 | 15:15~ ZUMBA 今野 | | 15:15~ 初級スイミング (バタフライ) 岡村 |
| 16 | | | |
| 17 | <div style="border: 2px solid red; padding: 5px;"> <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> </div> | | |