

【 教室 スケジュール 】

2017年 10月9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	10:15~ 腰痛改善トレーニング 片山
11	11:00~ 要予約 ステップ60 浅貝 整理券	11:00~ 要予約 姿勢改善ピラテス 原楨	11:00~ フィン&ミット 片山
12			
13	12:15~ 要予約 ボールシェイプ 森本	12:15~ 要予約 スピニング 片山	
14	13:15~ レギュラー 森本	13:15~ 要予約 ヨガ 亀谷	
15	14:30~ 要予約 ステップスタート 蔵柵	14:30~ 要予約 筋膜ローラーストレッチ 伊庭	14:15~ アクアビクス 太田
16	15:30~ ソフトカロリーバーナー 伊庭		15:00~ 初級スイミング (クロール) 岡村
17	<div style="border: 2px solid red; padding: 5px; text-align: center;"> <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>		