

【 教室 スケジュール 】

2018年 8月11日 (土・祝)

| | 第1スタジオ | 第2スタジオ | プール |
|----|--|--|---|
| 10 | 9:50~ <small>要予約</small> ヨガ 亀谷  | 10:00~ ストリートダンス 上坂 | 10:30~ 腰痛改善トレーニング 伊庭  |
| 11 | 11:05~ <small>要予約</small> ステップスタート 四方  | 11:00~ <small>要予約</small> ジャイロキネシス 上坂  | |
| 12 | 12:05~ マーシャルアーツ 四方  | 12:00~ <small>要予約</small> ボールdeピラテス 浅貝  | |
| 13 | 13:05~ <small>要予約</small> ステップ60 浅貝 | 13:05~ <small>要予約</small> ボディメイキング 富田(恵)  | |
| 14 | <small>整理券</small> | 14:10~ <small>要予約</small> 身体調整ストレッチ 吉田  | 14:00~ フィン&ミット 住吉 |
| 15 | 14:20~ カロリーバーナー 富田(恵) | | 15:15~ 水中ボディメイク 松本(侑)  |
| 16 | 15:30~ ソフトカロリーバーナー 吉田  | | 16:00~ アクアビクス 松本(侑)  |
| 17 | 16:30~ <small>要予約</small> ヨガ 田中(三)→小島(智)  | <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> | |