

【 教室 スケジュール 】

2018年9月17日 (月・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 岡田	10:00~ <small>要予約</small> 体幹EX 浅貝	
11			10:30~ アクアミックス 太田
12	11:05~ <small>要予約</small> ステップ45 浅貝 <small>整理券</small>	11:00~ <small>要予約</small> 筋膜ローラーストレッチ45 森村	
13			
14	12:05~ マッスルメイキング 森村	12:00~ ソフトカロリーバーナー 片山	
15	13:00~ カロリーバーナー 田中(陽)	13:00~ <small>要予約</small> スピニング 片山	
16	14:00~ <small>要予約</small> ステップスタート 蔵柵 <small>整理券</small>	14:00~ <small>要予約</small> フラダンス 岡本	14:05~ 腰痛改善トレーニング 片山
17	15:00~ ZUMBA® 米田		15:00~ 初級スイミング(クロール) 小島(汀)
			15:45~ スイムトレーニング 小島(汀)
	<p>営業時間:9:30~19:00 (最終入場:18:15/施設利用18:30) <small>祝日の為、デイトム会員様はご利用いただけません。</small></p>		