

【 教室 スケジュール 】

2018年 10月 8日 (月・祝)

	第1スタジオ	第2スタジオ	プール
10	10:00~ ファットバーナー 池島	10:00~ 要予約 体幹EX 浅貝	10:15~ アクアミックス 太田
11	11:00~ 要予約 ステップ45 浅貝 整理券	11:00~ 要予約 身体調整ストレッチ 池島	11:00~ 腰痛改善トレーニング 高橋
12	12:00~ 要予約 マッスルメイキング 高橋	12:00~ 要予約 シェイプアップ 森本	
13	13:00~ カロリーバーナー 森本	13:00~ 要予約 ボールdeピラテス 亀谷	13:15~ 初級スイミング (クロール) 片山
14	14:15~ 要予約 ステップスタート 四方 整理券	14:15~ 要予約 骨盤調整ヨガ 亀谷	14:15~ フィン&ミット 片山
15	15:15~ ZUMBA® 片山		
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>		