

# 【 教室 スケジュール 】

2018年 11月 23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 ボディメイキング 富田(恵)	10:15~ 腰痛改善トレーニング 高橋
11			
12	11:15~ 要予約 ステップ60 富田(恵)	11:15~ 要予約 スピニング45 高橋	
13	12:30~ 要予約 マッスルメイキング 高橋	12:15~ 要予約 フットエクササイズ 大倉	
14	13:30~ ZUMBA® 米田	13:30~ 要予約 ヨガ 岡田	13:30~ アクアミックス 太田
			14:15~ 初級スイミング(クロール) 小島(汀)
15	14:45~ 要予約 ステップスタート 伊庭 <small>整理券</small>	14:45~ ビギナー 岡田	15:00~ スイムトレーニング 小島(汀)
16	15:45~ 要予約 筋膜ローラーストレッチ 伊庭		
17	<b>営業時間:9:30~19:00</b> <b>(最終入場:18:15/施設利用18:30)</b> <small>祝日の為、デイトム会員様はご利用いただけません。</small>		