

【 年 末 年 始 特 別 ス ケ ジ ュ ー ル 】

2018年12月28日（金）

	第 1 スタジオ	第 2 スタジオ	プ ー ル
10	10:00~ 要予約 姿勢改善ピラテス 原楨 	10:00~ 要予約 ソフトステップ 田中(陽)	10:15~ 腰痛改善トレーニング 吉田 
11	11:00~ カロリバーナー 原楨	11:00~ 要予約 ヨガ 松本 	11:00~ アクアビクス 吉田 
12			
13	12:15~ マーシャルアーツ 四方 	12:15~ 要予約 ボディメイキング 富田(恵) 	
14	13:15~ 要予約 ステップ45 富田(恵)	13:15~ ソフトカロリバーナー 吉田 	
15	14:15~ ZUMBA® 角田	14:15~ 要予約 身体調整ストレッチ 吉田 	14:15~ 初級スイミング(クロール) 小島 
16	15:15~ 要予約 からだバー® 角田 		15:00~ スイムエクササイズ 小島
17	<p>営業時間:9:30~19:00 (最終入場:18:15/施設利用18:30) 全ての会員様にご利用いただけます。</p>		

定員25名

【年末年始特別スケジュール】

2019年1月4日（金）

	第1スタジオ	第2スタジオ	プール
10	10:00~ <small>要予約</small> 骨盤調整ストレッチ 亀谷 	10:15~ ソフトカロリーバーナー 伊庭 	10:30~ アクアビクス 太田 
11	11:15~ <small>要予約</small> ステップスタート 伊庭 	11:15~ <small>要予約</small> 体幹EX 森井 	11:15~ 水中ボディメイキング 太田 
12	12:15~ <small>要予約</small> マッスルメイキング 森村 	12:15~ ファットバーナー 新城	
13	13:15~ <small>要予約</small> Sintex ~Tone~ 小谷 	13:15~ <small>要予約</small> ステップ45 新城	13:30~ フィン&ミット 森井
14	14:15~ カロリーバーナー 小谷	14:15~ <small>要予約</small> フットエクササイズ 大倉 	14:15~ スイムエクササイズ 森井
15	15:15~ ZUMBA® 片山		
16			
17	<div style="border: 2px solid red; padding: 10px;"> <p>営業時間:9:30~19:00 (最終入場:18:15/施設利用18:30) <small>全ての会員様にご利用いただけます。</small></p> </div>		