

【 教室 スケジュール 】

2019年 2月11日 (月・祝)

	第1スタジオ	第2スタジオ	プール
10	10:00~ リラックスヨガ 岡田 <small>要予約</small>	10:00~ 体幹EX 浅貝 <small>要予約</small>	
11	11:00~ ステップ45 浅貝 <small>要予約</small> <small>整理券</small>	11:00~ シェイプアップ 森本 <small>要予約</small>	11:00~ フィン&ミット 青江
12	12:00~ ラテンエアロ 森本	12:00~ はじめてエアロ 青江	
13		12:40~ 筋膜ローラーストレッチ 片山 <small>要予約</small> <small>定員15名</small>	
14	13:15~ 身体調整ストレッチ 亀谷 <small>要予約</small>	13:30~ スピニング45 片山 <small>要予約</small>	14:00~ 機能改善エクササイズ 太田
15	14:30~ ZUMBA® 米田		14:45~ アクアミックス 太田
16	15:30~ カロリーバーナー 田中(陽)		
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) <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> </div>		