

【 教 室 ス ケ ジ ュ ー ル 】

2019年11月23日（土・祝）

	第 1 スタジオ	第 2 スタジオ	プ ー ル
10	10:00~ 要予約 ヨガ 岡田	10:00~ 要予約 ストレッチポールEX 高橋	
11	11:00~ 要予約 メリハリBODY 中川	11:00~ ビギナー 岡田	11:15~ 腰痛改善トレーニング 高橋
12	12:15~ ZUMBA 米田	12:00~ 要予約 ソフトステップ 整理券 柴	
13	13:15~ 要予約 マッスルメイキング 青江	13:00~ 要予約 ジャイロキネシス 上坂	
14	14:15~ 要予約 ボールシェイプ 森本	14:15~ 要予約 身体調整ストレッチ 上坂	14:15~ 機能改善EX 松本(侑)
15	15:15~ カロリーバーナー 森本		15:00~ アクアビクス 松本(侑)
16			
17	営業時間：9：30～19：00 （最終入場：18：15/施設利用18：30） デイトム会員様はご利用いただけません。		