

# 【 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~ <span style="color: red;">要予約</span> ヨガ 岡田	10:00~ <span style="color: red;">要予約</span> ストレッチポールEX 高橋	
11	11:00~ <span style="color: red;">要予約</span> 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~ <span style="color: red;">要予約</span> ソフトステップ <span style="color: red;">整理券</span> 柴	
13	13:15~ <span style="color: red;">要予約</span> マッスルメイキング 青江	13:00~ <span style="color: red;">要予約</span> ジャイロキネシス 上坂	
14	14:15~ <span style="color: red;">要予約</span> ボールシェイプ 森本	14:15~ <span style="color: red;">要予約</span> 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	<p>営業時間：9：30～19：00                      （最終入場：18：15/施設利用18：30）                      デイタイム会員様はご利用いただけません。</p>		