

【 祝 日 教 室 ス ケ ジ ュ ー ル 】

2020年2月11日（火・祝）

	第1スタジオ	第2スタジオ	プール
10	9:55~ 要予約 ヨガ 河内 	10:00~ 要予約 ジャイロキネシス 上坂 	10:30~ 腰痛改善トレーニング 羽谷 
11			
12	11:15~ カロリーバーナー 柴 	11:15~ 要予約 ボールdeピラテス 岸田 	
13	12:15~ 要予約 ソフトステップ 柴 	12:20~ 要予約 スピニング45 森村 	13:00~ アクアミックス 須佐美 
14	13:15~ 要予約 シェイプアップ 森本 	13:25~ 要予約 体幹EX 森村 	13:45~ 初級クロール 須佐美 
15	14:15~ ダンスエアロ 森本 	14:25~ 要予約 ストレッチポールEX 森村 	
16	15:30~ 要予約 ヨガ 岡田 		
17	<p>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。</p>		