

【 教室 スケジュール 】

2020年 8月10日 (月・祝)

	第 1 スタジオ	第 2 スタジオ	プール
10	10:00~ ヨガ 吉田	10:00~ ソフトステップ 浅貝	
11	11:00~ ソフトステップ 浅貝	11:00~ 身体調整ストレッチ 吉田	11:00~ 腰痛改善トレーニング 森村
12	12:00~ マッスルメイキング 高橋	12:00~ ソフトカロリーバーナー 柴	
13	13:00~ ステップスタート 柴	13:00~ スピニング 高橋	13:00~ アクアミックス 須佐美
14	14:00~ ダンスエアロ 森本	14:00~ 筋膜ローラーストレッチ 高橋	13:45~ 初級クロール 須佐美
15	15:00~ シェイプアップ 森本		
16			
17	<p>営業時間:9:30~19:00 (最終入場:18:15/施設利用18:30) 祝日の為、デイトム会員様はご利用いただけません。</p>		