

# 【 教室 スケジュール 】

2020年 7月23日 (木・祝)

	第1スタジオ	第2スタジオ	プール
10			
11	10:15~ 姿勢改善ピラテス 原 禎	10:15~ はじめてヨガ 住吉	
12	11:15~ ソフトカロリーバーナー 原 禎	11:15~ スピニング 高 橋	11:30~ アクアミックス 須佐美
13	12:15~ マッスルメイキング 高 橋	12:15~ 身体調整ストレッチ 吉 田	12:15~ 初級クロール 須佐美
14	13:15~ ヨガ 岡 田	13:15~ ポールリセット 松 山	13:30~ アクアビクス 吉 田
15	14:15~ ソフトカロリーバーナー 岡 田		
16	15:30~ ソフトステップ 中 川		
17	<div style="border: 2px solid red; padding: 5px;"> <p><b>営業時間:9:30~19:00</b>  <b>(最終入場:18:15/施設利用18:30)</b>  <b>祝日の為、デイトム会員様はご利用いただけません。</b></p> </div>		