

# 【 教室 スケジュール 】

2020年7月24日（金・祝）

	第 1 スタジオ	第 2 スタジオ	スポーツホール	プール
10				
11	10:15~ ヨガ 吉田			11:00~ 腰痛改善トレーニング 小島
12	11:15~ マーシャルアーツ 四方	11:15~ 身体調整ストレッチ 吉田	ソフトカロリーバーナーと 筋コンディショニングを 行います。	
13	12:15~ ボールdeピラテス 浅貝	12:15~ スピニング 森村	12:30~ エアロ& コンディショニング 小林	12:30~ アクアマーシャル 四方
14	13:15~ ソフト カロリーバーナー 小藪	13:15~ ストレッチ&ボールEX 森村	13:30~ ソフトステップ 浅貝	13:30~ 初級クロール 須佐美
15			14:30~ ヨガ 岡田	14:30~ アクアミックス 須佐美
16	15:30~ 身体調整ストレッチ 岡田			
17	<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>			