

# 【 教室 スケジュール 】

2020年 11月 3日 (火・祝)

	第 1 スタジオ	第 2 スタジオ	プール
10	10:00~ ヨガ 河内		
11	11:00~ マッスルメイキング 宇都口	10:50~ 体幹EX 高橋	10:30~ アクアミックス 須佐美
12	12:00~ Sintex® ~Tone(回復)~ 岸田	11:55~ スピニング 高橋	11:15~ 初級クロール 須佐美
13	13:00~ ソフトステップ 四方	13:00~ 筋膜ローラーストレッチ 高橋	
14	14:00~ ステップスタート 四方	14:00~ ソフトカロリーバーナー 岡田	14:00~ 機能改善スイム 小島
15	15:00~ ヨガ 岡田		15:00~ スイムチャレンジ 小島
16	<div style="border: 2px solid red; padding: 10px;"> <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>		
17			

どちらか1本

W

W