

【 教室 スケジュール 】

2020年 11月 23日 (月・祝)

	第 1 スタジオ	第 2 スタジオ	プール
10	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~ ヨガ 住吉	11:00~ アクアビクス 吉田
12	12:00~ マッスルメイキング 高橋	12:00~ 体幹EX 吉田	
13	13:00~ 身体調整ストレッチ 吉田	13:05~ スピニング 高橋	13:00~ アクアミックス 須佐美
14	14:00~ ソフトカロリーバーナー 津田	14:10~ はじめてステップ 小田	13:45~ 初級クロール 須佐美
15	15:00~ ストレッチポールEX 津田		
16	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。		
17	はじめてステップ ステップをこれから始めたい方におススメのクラスです。 基本的な足の運びを練習し、習得していきます。		

どちらか1本