

【 教室 スケジュール 】

2021年 2月 23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	10:00~ コアトレジャズダンス 坂井	10:30~ アクアミックス 須佐美
11	11:00~ ソフトカロリーバーナー 吉田	11:00~ スピニング 森村	11:15~ 初級背泳ぎ 須佐美
12	12:00~ マッスルメイキング 森村	12:00~ 身体調整ストレッチ 吉田	
13	13:00~ ソフトカロリーバーナー 四方	13:00~ マーシャルアーツ 高橋	
14	14:00~ ソフトステップ 四方	14:00~ ボールEX 高橋	13:45~ コンディショニングスイム 保智
15	15:00~ 筋膜ローラーストレッチ 高橋		14:45~ 中級平泳ぎ 保智
16			
17	<div style="border: 2px solid red; padding: 5px;"> <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> </div>		