

【 教室 スケジュール 】

2021年 4月29日 (木・祝)

	第 1 スタジオ	第 2 スタジオ	プール
10	10:00~ チャレンジステップ 浅貝	10:00~ 身体調整ストレッチ 岡田	10:15~ 腰痛改善トレーニング 小笠原
11	11:00~ チャレンジステップ 浅貝	11:00~ ベーシックエアロ 岡田	11:00~ アクアビクス 小笠原
12	12:00~ UBOUND®45 小田	12:00~ シェイプアップ 森本	
13	13:00~ ベーシックエアロ 森本	13:00~ スピニング 高橋	13:00~ アクアミックス 須佐美
14	14:00~ ベーシックステップ 四方	14:00~ ストレッチポール エクササイズ 吉田	13:45~ 初級「背泳ぎ」 須佐美
15	15:00~ ヨガ 吉田	15:00~ マーシャルアーツ 高橋	
16	ステップクラスのご予約はおひとり様1クラスまでとさせていただきます。		
17	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。		