

【 教室 スケジュール 】

2021年8月9日 (月・祝)

	第1スタジオ	第2スタジオ	プール
10	10:00~ チャレンジエアロ 早川	10:00~ ボールdeピラテス 浅貝	10:15~ 腰痛改善エクササイズ 小笠原
11	11:00~ チャレンジステップ 浅貝	11:00~ 入門エアロ 早川	11:00~ アクアビクス 小笠原
12	12:00~ ベーシックステップ 水本	12:00~ 体幹EX 吉田	
13	13:00~ ヨガ 吉田	13:00~ マーシャルアーツ 高橋	13:00~ アクアミックス 須佐美
14	14:00~ UBOUND®45 森村	14:00~ シェイプアップ 森本	13:45~ 初級スイミング~背泳~ 須佐美
15	15:00~ ダンスエアロ 森本	15:00~ 機能改善エクササイズ 森村	
16	<p>黄色レッスンにつきましては、どちらか1本とさせていただきます。 ※たくさんの方にご参加いただけるようご理解賜りますようお願いいたします。</p>		
17	<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>		