

【 教室 スケジュール 】

2021年 11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~ ウェービングストレッチ 島田	10:15~ アクアビクス 須佐美
11	11:00~ 入門ステップ 津田	11:00~ Sintex®~Tone~ 岸田	11:00~ 初級 クロール 須佐美
12	12:00~ ベーシックエアロ 吉田	12:00~ スピニング45 高橋	
13	13:00~ UBOUND45® 高橋	13:00~ 身体調整ストレッチ 吉田	13:00~ 中級 バタフライ 保智
14	14:00~ チャレンジステップ 浅貝	14:00~ シェイプアップ 森本	14:00~ スイムトレーニング 保智
15	15:00~ チャレンジステップ 浅貝	15:00~ ダンスエアロ 森本	
16	<div style="border: 2px solid red; padding: 5px; text-align: center;"> <p>黄色レッスン (ステップクラス) のご予約はどちらか1本とさせていただきます。</p> </div>		
17	<div style="border: 2px solid red; padding: 5px; text-align: center;"> <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>		

「ボディバランス」を整える
ストレッチ&トレーニング
※シューズ必要