

【教室スケジュール】

2022年1月10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~ ウェービングストレッチ 島田	
	どちらか1本		10:30~ 腰痛改善トレーニング 小笠原
11	11:00~ チャレンジエアロ 早川	11:00~ 入門エアロ 水本	11:15~ 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 森村	
13	13:00~ ヨガ 吉田	13:00~ スピニング45 森村	13:00~ アクアミックス 須佐美
14	14:00~ マッスルメイキング 高橋	14:00~ 身体調整ストレッチ 吉田	13:45~ 初級クロール 須佐美
15	15:00~ UBOUND45® 高橋		
16	黄色レッスン はどちらか1本のみのご参加となります。		
17	営業時間:9:30~19:00 （最終入場:18:15/施設利用18:30） ※祝日となるため、デイトム会員様はご利用いただけません。		