

# 【教室スケジュール】

2022年7月18日（月・祝）

|    | 第1スタジオ  | 第2スタジオ                     | プール                         |
|----|---|----------------------------|-----------------------------|
| 10 | 10:00~<br>ヨガ<br>吉田  | 10:00~<br>入門エアロ<br>早川      |                             |
|    |   |                            | 10:30~<br>腰痛改善トレーニング<br>小笠原 |
| 11 | 11:00~<br>チャレンジエアロ<br>早川  | 11:00~<br>身体調整ストレッチ<br>吉田  |                             |
|    |   |                            | 11:15~<br>アクアビクス<br>梅村      |
| 12 | 12:00~<br>マッスルメイキング<br>小笠原  | 12:00~<br>ZUMBA®<br>小田     |                             |
| 13 | 13:00~<br>入門ステップ<br>津田  | 13:00~<br>シェイプアップ<br>森本    |                             |
|    |   |                            | 13:30~<br>アクアミックス<br>須佐美    |
| 14 | 14:00~<br>ダンスエアロ<br>森本  | 14:00~<br>ストレッチポールEX<br>高橋 |                             |
|    |   |                            | 15:00~<br>初級クロール<br>須佐美     |
| 15 | 15:00~<br>UBOUND®60<br>高橋   |                            |                             |
| 16 |   |                            |                             |
| 17 | 営業時間:9:30~19:00<br>(最終入場:18:15/施設利用18:30)<br>デイタイム会員様はご利用いただけません。 |                            |                             |

バランスボール  
を使います。

60分全曲  
やります!!