

【教室スケジュール】

2022年10月10日（月・祝）

	第1スタジオ	第2スタジオ	プール
10	10:00~ ベーシックステップ 浅貝	10:00~ ウェービングストレッチ 島田	
	どちらか1本		10:30~ はじめてアクアミット 太田(順)
11	11:00~ チャレンジステップ 浅貝	11:00~ ヨガ 吉田	
12	12:00~ 身体調整ストレッチ 吉田	12:00~ 入門エアロ 小田	
			バランスボール を使います。
13	13:00~ UBOUND®45 小田	13:00~ シェイプアップ 森本	
			13:30~ アクアミックス 須佐美
14	14:00~ ダンスエアロ 森本	14:00~ ヨガ 住吉	
			14:15~ 初級クロール 須佐美
15	15:00~ FIGHT DO®45		
16	営業時間:9:30~19:00 (最終入場:18:15/施設利用18:30) デイタイム会員様はご利用いただけません。		
17			