【教室スケジュール】

2 0 2 3 年 5 月 5 日 (金 · 祝)

	20231	+ 3 73 3 1	
	第1スタジオ	第2スタジオ	プール
10	10:00~	10:00~	
	姿勢改善ピラテス	ベーシックステップ	
	原槙	田中(陽)	
11	11:00~	11:00~	11:00~
	ベーシックエアロ	体幹EX	アクアビクス [*] スタッフ
	原槙	スタッフ	<i>X</i> , <i>y</i> , <i>y</i>
		<u> </u>	
12	12:00~	12:00~	
	POWER®45	入門ステップ	
	スタッフ	スタッフ	
13	13:00~	13:00~	
	UBOUND®45	ウェーブリングストレッチ	
	UBOUND®45 高橋	ウェーノリングストレッチ	13:30~
			簡単!!クロール
14			
14	高橋	島田	簡単!!クロール
14	高橋 14:00~	島田 14:00~	簡単!!クロール
	高橋 14:00~ ベーシックステップ	島田 14:00~ 筋膜ローラーストレッチ	簡単!!クロール
14	高橋 14:00~ ベーシックステップ	島田 14:00~ 筋膜ローラーストレッチ	簡単!!クロール スタッフ
	高橋 14:00~ ベーシックステップ 小林	島田 14:00~ 筋膜ローラーストレッチ スタッフ	簡単!!クロール スタッフ ラスよりも
	高橋 14:00~ ベーシックステップ 小林 15:00~	島田 14:00~ 筋膜ローラーストレッチ スタッフ レギュラーク	簡単!!クロール スタッフ ラスよりも
15	高橋 14:00~ ベーシックステップ 小林 15:00~ チャレンジステップ	島田 14:00~ 筋膜ローラーストレッチ スタッフ レギュラーク	簡単!!クロール スタッフ ラスよりも
	高橋 14:00~ ベーシックステップ 小林 15:00~ チャレンジステップ 小林	島田 14:00~ 筋膜ローラーストレッチ スタッフ レギュラークラ	簡単!!クロールスタッフ
15	高橋 14:00~ ベーシックステップ 小林 15:00~ チャレンジステップ 小林	島田 14:00~ 筋膜ローラーストレッチ スタッフ レギュラークラ レベルアップ! 業時間:9:30~19:0	簡単!!クロールスタッフラスよりも!!
15	高橋 14:00~ ベーシックステップ 小林 15:00~ チャレンジステップ 小林 営 (最終入	島田 14:00~ 筋膜ローラーストレッチ スタッフ レギュラークラ レベルアップ! 業時間:9:30~19:0 場:18:15/施設利用	簡単!!クロール スタッフ つ0 18:30)
15	高橋 14:00~ ベーシックステップ 小林 15:00~ チャレンジステップ 小林 営 (最終入	島田 14:00~ 筋膜ローラーストレッチ スタッフ レギュラークラ レベルアップ! 業時間:9:30~19:0	簡単!!クロール スタッフ つ0 18:30)