【教室スケジュール】

２０２３年５月５日（金・祝）

	第１スタジオ	第２スタジオ	プール
10	10:00～ 姿勢改善ピラテス 原槙	10:00～ ベーシックステップ 田中（陽）	
11	11:00～ ベーシックエアロ 原槙	11:00～ 体幹EX スタッフ	11:00～ アクアビクス スタッフ
12	12:00～ POWER®45 スタッフ	12:00～ 入門ステップ スタッフ	
13	13:00～ UBOUND®45 高橋	13:00～ ウェーブリングストレッチ 島田	13:30～ 簡単!!クロール スタッフ
14	14:00～ ベーシックステップ 小林	14:00～ 筋膜ローラーストレッチ スタッフ	
15	15:00～ チャレンジステップ 小林		
16			
17			

レギュラークラスよりも
レベルアップ!!

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。