

	実施場所				
	スタジオA 40名	スタジオB 25名	スタジオC(ホット)15名	プール	
10:00	営業開始 10:00				10:00
				(定員40名)	
11:00	10:30~11:15 エアロ45 早川雅美	10:30~11:15 ピラティス45 宮島公美子	10:30~10:50 ホットストレッチ20 フクダリン	10:30~11:00 アクア30 北山佐和子	11:00
12:00	11:40~12:25 キックボクシング エクササイズ 45 MASA	11:45~12:30 骨盤エクササイズ45 山本文			12:00
13:00	12:40~13:25 エアロ45 足野滋乃	12:45~13:30 フローヨーガ45 Nao	12:45~13:30 ホットスローヨーガ45 yukiko	13:00~13:30 はじめてクロール 杉山知穂	13:00
14:00	13:45~14:25 ステップ40 足野滋乃	14:00~14:45 リンパ ストレッチ45 塙		(定員40名) 13:40~14:10 アクアコンディショニング 杉山知穂	14:00
15:00					15:00
16:00					16:00
17:00	17:00~17:45 ZUMBA45 望月俊宏	17:00~17:45 リラックスヨーガ45 YUMIKO			17:00
18:00					18:00
19:00	18:10~18:55 エアロ45 下村佳子	18:10~18:55 ピラティス45 望月俊宏	18:05~18:50 ホットスローヨーガ45 YUMIKO		19:00
20:00	※祝日営業の為、20時閉館となります。(デイトム会員の方はご利用頂けません。)				20:00