2	_				1 0 00		1717/112	
2	9:00	フール	フィットネススタジオ	ヴェルネススタジオ	9:00	ブール	フィットネススタジオ	ウェルネススタジオ
1500 1500	10:00				10:00			
1500 1500	-							
1500 1500								
10:30~11:15 17:30~11:15	11.00				11.00			_
2.60	11:00		10:30~11:15		11:00		リト モ ス	
12:00 11:31~12:15 13:00 12:00 大部を小けった 13:00 12:00 大の変数かり 12:00 12:00 大の変数かり 12:00				†		74/専用3-7	KAORI 10 · 45 ~ 11 · 45	
10 11 : 30 ~ 12 : 15 15 15 15 15 15 15 15			ሃ 力້ 9 ້ ንス ® 45			11:15~12:15	10 - 11 - 10	
13:00 13	12:00	A* South to the	TONI		12:00	★フィンを使用して自由に泳げるコース		7 ☆骨盤ストレッチ☆
13:00 13		鈴木さやか	11:30~12:15	-		★パの貸出あり	骨盤ストレッチ	骨盤につながる筋肉をほぐし
注: 10		12:00~12:30						│ 柔らかくコントロールします。
注意 注意 注意 注意 注意 注意 注意 注意	13:00				13:00			
14:00 自重トーンが & Diff / 17:27 13:30 - 14:30 14:00 14:00 13:00 - 14:00 14:00 - 13:00 - 14:00 14:00 - 13:00 - 14:00 13:00 - 14:00 14:00 - 13:00 - 14:00 - 13:00 - 14:00 14:00 - 13:00 - 14:00 14:00 - 13:00 - 14:00 - 13:00 - 14:00 14:00 - 13:00 - 14:00 14:00 - 13:00 - 14:00 - 13:00 - 14:00 14:00 - 13:00 - 14:00 - 13:00 - 14:00 - 13								
13:00~14:00 自量ルーング 20 カア (カェング 30 カワ) カン (カェング 30 カワ) (カェング 30 カワ) カン (カェング 30 カワ) (カェング 30 カワ) カン (カェング			定員:20名	, + + + - + +				
大谷むつみ 13:30~14:30 15:00 日本 1-7 / 10 / 17 / 10 / 17 10 / 17 / 10 / 17 10 /			白番시、ニ゚ングタ、コンデょシュ゚ング	/ ☆目車「レー_プ/ & ゴ/T インヨ_プ/) ☆ 				
15:00 15:00 15:00 15:00 15:00 15:00 15:00 15:00 15:00 15:00 15:00 15:00 16:00 大を含つみ 14:15~15:15 16:00 17:00 16:00 大極楽 (入門)	14:00		大谷むつみ	自重トレーニング、30分コンディショニング、30	1		・25. 々	
15:00			13:30~14:30	分のソフメです。」/プインヨ_アソ゚では、 筋川ースや可動域を拡げるう動き			た兵・43石	公司
15:00 15				を行います。			パワーカーディオ ************************************	岡本ひとみ
7/1・第用コス 14:45~15:45	15:00		7 // * 1		15:00		松ト刀 14:15~15:15	14:00~15:15
16:00 ★7/7を使用して自由に泳げるコス		<u>M</u>	/アイト ワ 大谷むつみ					
16:00 **********************************		74〉専用コース 15:15~16:15	14:45~15:45					
17:00 17	16:00	ŀ		-	16.00			太極拳(入門)
17:00 17:00 7/(事用]-7 16:45~17:45 ★7/(を使用して自由に泳げる]-7 ★7/(の貸出あり 19:00 19:00 20:00 20:00 20:00 19:00 20:00 19:00 20	10.00				10.00			→ 沖静香 15・30~16・30
18:00 18:00 18:00 18:00 19:00 20:00 20:00 20:00 18:00 16: 45~17: 45 ★7インを使用して自由に泳げるコース ★7インの貸出あり 20:00 20:								10 - 30 - 10 - 30
18:00 18:00 18:00 18:00 19:00 20:00 20:00 20:00 18:00 16: 45~17: 45 ★7インを使用して自由に泳げるコース ★7インの貸出あり 20:00 20:						M		
************************************	17:00				17:00	7ィン専用コース 16:45~17:45		
18:00 ★7//の貧出あり 18:00 19:00 19:00 20:00 19:00								
19:00						★フィンを使用して自由に泳げるコース ★フィンの貸出あり		
19:00	18:00				18:00			
20:00								
20:00	10.00				40			
	19:00				19:00			
	20:00				20:00			
				•	1			•
ご不明な点がございましたらお問合せください 所沢店 電話 04-2925-3535	L	ご不明な点がござい		電話 04-2925-3535]]			