

～11/3(土)文化の日～

時間	2F		3F		プール	時間
	A	B	C	D		
10:30	フィギュアエイト45 10:30～11:15	ZUMBA45 10:30～11:15	ヨガ60 10:20～11:20	有料スクール 空手 初級～小学2年 10:15～11:15 新極真会		10:30
11:00	UNA 🔥	吉岡 恵子	yoshi			11:00
11:30				有料スクール 空手 中級 小学3年～ 11:30～12:30 新極真会	スタートアクア 11:15～11:45 伊藤 千尋	11:30
12:00	ファイトウ45 11:45～12:30 山口 達也 🔥	リモス60 11:35～12:35 Una 🔥	骨盤ヨガ 11:30～12:30 tao			12:00
12:30					ベーシックアクア30 12:30～13:00 伊藤 千尋	12:30
13:00	ヴィンヤサヨガ 12:50～13:40 tao	パワーカーディオ60 12:50～13:50 山口 達也 🔥		有料スクール 空手 一般部クラス 12:45～13:45 新極真会		13:00
13:30					ダイエットアクア45 13:15～14:00 伊藤 千尋	13:30
14:00	やさしいエアロ30 14:00～14:30 名取 万璃	Sexy☆Hip ～美尻トレーニング～ 14:05～14:25 HINA		有料スクール 空手 一般部クラス 14:00～15:00 新極真会		14:00
14:30						14:30
15:00	ハイインパクトエアロ45 14:45～15:30 名取 万璃 🔥	メガダンス45 14:40～15:25 MIYUKI	スローリラクゼーション 14:55～15:15 島 大貴			15:00
15:30					平泳ぎ20 15:15～15:35 吉住 雛	15:30
16:00	エアロ30 16:00～16:30 NORIKO	バレトン45 15:45～16:30 MIYUK	ウエストシェイプ 15:50～16:10 KO-TA		バタフライ20 15:45～16:05 吉住 雛	16:00
16:30						16:30
17:00		簡単ステップ 16:45～17:15 NORIKO	ホット骨盤ストレッチ 16:45～17:30 MIYUKI			17:00
17:30						17:30
18:00	ZUMBA45 17:45～18:30 川俣 喜嗣 🔥	ダイエットエアロ45 17:30～18:15 NORIKO				18:00
18:30						18:30
19:00						19:00



HoiClue

閉館時間 20:00

11/3(土)文化の日も様々なプログラムをお楽しみいただけます♪
ダンス・エアロ・ヨガ・プールのプログラムも満載です！

祝日限定のパワーカーディオもお見逃しなく！！

アスレチックサーキット・・・14:15～14:45
皆様のご来館を心よりお待ちしております。