

～3/21(木)春分の日特別プログラム～

時間	2F		3F		プール	時間
	A	B	C	D		
10:30			やさしいヨガ60 10:15～11:15 Miho			10:30
11:00	※ 新曲 ※ リトモス60 11:00～12:00 後藤 & KUMI	HIPHOP基礎40 10:50～11:30 YUMI			ベーシックアクア30 10:45～11:15 伊藤 千尋	11:00
11:30		ステップ 11:45～12:15 犬飼 貴子	ヨガ45 11:25～12:10 樋口 八千代	有料 カルチャースクール バランス& ビューティー 11:45～12:10 こじま はづき	ダイエットアクア30 11:30～12:00 伊藤 千尋	11:30
12:00						12:00
12:30	サルセーション45 12:25～13:10 樋口 八千代	エアロ30 12:30～13:00 犬飼 貴子			有料 スイミングスクール クロール・背泳ぎ 12:30～13:15 伊藤 千尋	12:30
13:00		※ 祝日限定 ※ オリジナルステップ60 13:20～14:20 後藤 亜紀子	ジャズダンス 13:15～13:55 UMEZU		有料 スイミングスクール クロール・背泳ぎ 12:30～13:15 伊藤 千尋	13:00
13:30						13:30
14:00	ラテンエアロ45 14:00～14:45 こじま はづき			有料 カルチャースクール ジャズダンス 14:10～15:10 UMEZU		14:00
14:30						14:30
15:00	ハタヨガ45 15:00～15:45 NAOKO	エアロ45 15:15～16:00 こじま はづき				15:00
15:30				有料 カルチャースクール 身体改善！セラピーヨガ 15:50～16:50 亜矢子		15:30
16:00			ホットヨガ45 16:05～16:50 NAOKO			16:00
16:30	ファットバーン エクストリーム 16:15～17:00 川俣 喜嗣	ラディカルパワー45 16:15～17:00 島 大貴				16:30
17:00						17:00
17:30		ファイドウ60 17:15～18:15 STAFF	古典ヨガ60 17:10～18:10 亜矢子		有料 有料スクール avexダンス キッズクラス スターター 17:45～18:45	17:30
18:00	カキラ 18:10～18:55 ごっちゃん					18:00
18:30						18:30
19:00						19:00

閉館時間 20:00

本日限りの特別メニューはリトモスの新曲発表と

オリジナルステップになります♪

リトモスは3ヶ月に一回振り付けが変わるダンス系有酸素プログラムです。

4月～の振り付けを先取りで体験できます♪

オリジナルステップは祝日限りのプログラムです。

普段体験できないステップのレッスンをお楽しみください♪

サーキット・・・11:40～12:10

14:15～14:45