

3月21日(木・祝)スケジュール

	A	B	C	プール / スパ	
10:30	初心者太極拳 10:20~10:50 佐野 睦子(30分)	ベーシックエアロⅡ 10:30~11:10	カルチャースクール ひめトレ& コアコンディショニング 10:15~11:15	アクア(45分) 10:30~11:15	10:30
11:00	はじめての気功 10:55~11:25 佐野 睦子(30分)	小出 志乃(40分)	柴田 悦子 有料	川田 亜由巳	11:00
11:30	ベーシックエアロ 11:35~12:05 田村(30分)	メガダンス RADICAL FITNESS 11:25~12:10 小出 志乃(45分)	骨盤調整ヨガ 11:25~12:15 柴田 悦子(50分)	サーキット 10:30~11:15 下田 梨永	11:30
12:00	ZUMBA オススメ! 12:15~13:00 田村(45分)	スーパーウエストシェイプ 12:25~12:55 栗嶋 雄大(30分)	リラックスヨガ(ホット) 12:30~13:15 小出 志乃(45分)		ジムエリアでお待ちしております!!
12:30					12:30
13:00	★SPECIAL★	ベーシックエアロ 13:10~13:40 村松 久美(30分)			13:00
13:30	STRONG by ZUMBA® 13:20~14:20 TOMOMI(60分)	シェイプエアロ 13:50~14:30 村松 久美(40分)			13:30
14:00	承認NO:11775			シェイプアップアクア 14:00~14:30 栗嶋 雄大(30分)	14:00
14:30					14:30
15:00	カルチャースクール マインドフルネスヨガ ~心と体のヨガ~ 14:45~15:45 シルビア ボンフィン 有料	パワーヨガ 14:45~15:35 村松 久美(50分)			15:00
15:30		★新規導入★			15:30
16:00		ELEVEN RADICAL FITNESS 15:55~16:25 山田&下田(30分)			16:00
16:30		パワー RADICAL FITNESS 16:40~17:10 下田 梨永(30分)			16:30
17:00	カルチャースクール HIPHOP 有料 18:15~19:15 小野川 直靖	ファイドウ RADICAL FITNESS 17:25~17:55 山田 若華(30分)			17:00
ラディカル新規導入レッスン!!! —ELEVEN— ELEVENとは・・・ 自重のみを利用したファンクショナルトレーニング! 短時間で効果的に脂肪燃焼、身体能力を高める ことができるレッスン!!! 皆さん必見!!! ぜひ一度ELEVENを体感してみてください♪♪					
閉館20:00					