

2/11(火)建国記念日 特別スケジュール

時間	2F		3F		プール	時間
	A	B	C	D		
10:30	エアロ50 10:20~11:10 佳代	健康体操50 10:20~11:10 山口 清美	スローヨガ50 10:15~11:05 大賀 千文			10:30
11:00						11:00
11:30	クラシックバレエ60 ~振り付けクラス~ 11:20~12:20 優子	エアロ30 11:25~11:55 山口 清美	やさしい骨盤ヨガ60 ~ぬるめ~ 11:20~12:20 大賀 千文			11:30
12:00						12:00
12:30	バレエストレッチ30 12:35~13:05 大野 小百合	ステップ30 12:10~12:40 山口 清美	カルチャースクール クラシックバレエ 12:35~14:05 優子			12:30
13:00						13:00
13:30	やさしいバレエ60 ~センターレッスン~ 13:15~14:15 大野 小百合	ラディカルパワー45 12:55~13:40 目黒 千帆				13:30
14:00	HIPHOP基礎25 14:30~14:55 愛	リズム&ステップ25 13:55~14:20 佐藤 珠央				14:00
14:30		初級エアロ45 14:30~15:15 銭場 弥生	~KaQiLa~ 14:20~15:20 ごっちゃん			14:30
15:00	~カルチャー発表会~ 15:50~オープンします 16:00~16:25 に発表会実施致します。 詳しくは 各インストラクターまで	SALSATION60 サルセッション 15:30~16:30 栗原 雅代	ルーシーダットン60 15:35~16:35 銭場 弥生			15:00
15:30						15:30
16:00						16:00
16:30						16:30
17:00	パワーヨガ 17:15~18:00 Marina	エアロ45 16:45~17:30 栗原 雅代				17:00
17:30						17:30
18:00	リフレッシュヨガ 18:15~19:00 Marina	ZUMBA60 17:45~18:45 hide	ポップピラティス 17:30~18:30 CAORI			18:00
18:30						18:30
19:00						19:00

閉館時間 20:00



**愛&FUJI&佐藤 珠央による
カルチャーダンスの発表会!!**

どなたでもご覧頂けます。
Aスタジオで実施致します♪

ロウリュウ⇒ [女性]13:10~・16:40~ [男性]12:10~・17:10~

サーキット⇒14:30~【30分】