

# 2/24(月)振替休日 特別スケジュール

時間	2F		3F		プール	時間
	A	B	C	D		
10:30	やさしいエアロ45 10:30~11:15 天野 正太郎	バレトン45 10:30~11:15 こじま はづき	やさしいヨガ45 10:30~11:15 ARISA			10:30
11:00						11:00
11:30	メガダンス 11:30~12:15 天野 正太郎	ラテンエアロ45 11:30~12:15 こじま はづき	ボディメイクヨガ45 11:30~12:15 ARISA			11:30
12:00						12:00
12:30	Jazz Hiphop 45 12:30~13:15 YUMI	ファイトウ45 12:30~13:15 古田 美樹	ホットピラティス45 12:25~13:10 小林 ひと美			12:30
13:00						13:00
13:30	ZUMBA45 13:35~14:20 小林 ひと美	パワーカーディオ60 13:35~14:35 美海 & 千帆	リンバヨガ45 13:35~14:20 KIYOMI			13:30
14:00						14:00
14:30	フィットネスフラ 14:35~15:20 小林 ひと美	↑ジョイント↑	ハタヨガ45 14:35~15:20 KIYOMI		美トレヨガに 美尻を強化した 祝日限定 プログラム！！	14:30
15:00		エアロ30 15:00~15:30 金杉 智哉				15:00
15:30	ベリーダンス 15:35~16:20 Marie	エアロ40 15:45~16:25 金杉 智哉	美トレヨガSP ~もつと美尻~ 15:35~16:35 KIYOMI			15:30
16:00						16:00
16:30		♪ジョイント♪	おすすめ♪♪			16:30
17:00	有料スクール avex ダンススクール (キッズクラス) 17:15~18:15 有料スクール avex ダンススクール (ティーンクラス) 18:20~19:05	ZUMBA60 17:00~18:00 川俣 喜嗣 & TAI	リズムトレーニング 16:55~17:40 Setu			17:00
17:30						17:30
18:00		ストロングバイズンバ 18:20~19:05 TAI	HIPHOP60 17:55~18:55 Setu			18:00
18:30						18:30
19:00			拡大版！！			19:00

閉館時間 20:00

ロッカー初期費用無料キャンペーン実施中！！

詳しくは館内掲示でご確認を♪♪

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】