

11月3日(火) 文化の日 祝日プログラム

3日(火)

	A	B	C	フール	
10:30	ZUMBA 10:35~11:20	機能改善ヨガ50 10:35~11:25	<div style="background-color: #e0ffe0; padding: 10px; text-align: center;"> <p>10:30~</p> <p>ストレッチエリア</p> <p>~19:00</p> </div>	アクア45 10:30~11:15	10:30
11:00	SAYU	はづき		川島 博美	11:00
11:30					11:30
12:00	シェイプエアロ40 11:50~12:30	スローエアロビック40 11:55~12:35			12:00
12:30	SAYU	はづき			12:30
13:00	ZUMBA 13:00~13:45	 シェイプアップトレーニング パワーカーディオ50			13:00
13:30	はづき	13:05~13:55 服部 和征			13:30
14:00					14:00
14:30	スローリラクセーション 14:15~14:45	ベーシックステップ 14:30~15:15			14:30
15:00	SAKI	小出 志乃			15:00
15:30			15:30		
16:00	スローフローヨガ45 16:00~16:45	 ファイドウ60 15:50~16:50	16:00		
16:30	シルビア ホンフィン	SAKI	16:30		
17:00			17:00		
17:30	ヴィンヤサヨガ 17:15~18:00		17:30		
18:00	シルビア ホンフィン		18:00		
18:30			18:30		
19:00			19:00		
19:30			19:30		

文化の日

閉館時間 20:00