

11月祝日スケジュール

11月3日(火) 文化の日					11月23日(月) 勤労感謝の日				
	3F	4F		フール・スパ		3F	4F		フール・スパ
	A	B	C			A	B	C	
10:30	モーニングヨガ 10:30~11:15	【カルチャースクール】 HIPHOP		アクアオーク20 10:30~10:50	10:30	★祝日限定★ ダンスエクササイズ ウフウフウフウエアロ45			ウォーク&ジョグ30 10:45~11:15
11:00	橋立 弥生	10:30~11:30 中島 真理子	★祝日限定★	アクア30 11:00~11:30 犬塚 靖代	11:00	10:45~11:30 金杉 智哉		パワーヨガ 10:50~11:35 関 真亜子	山田 龍王
11:30		有料 アーサナフローヨガ 11:30~12:15 橋立 弥生			11:30				アクア30 11:30~12:00 山田 龍王
12:00	ZUMBA 12:00~12:45	パワーカーディオ45 12:15~13:00 mii	オススメ!	【スイミングスクール】 初級平泳ぎ 11:55~12:40 石井 諒	12:00		オススメ! カーディオF キックボクシング 11:55~12:40 EMI		
12:30	中島 真理子			有料	12:30	フリースタイルダンス HIPHOP&JPOP 12:15~13:00 TETSUYA			水慣れ 12:30~12:50
13:00		美尻トレーニング 12:50~13:20 犬塚 靖代		【スイミングスクール】 初級背泳ぎ 12:50~13:35 石井 諒	13:00		オススメ! 健康操 13:00~13:45 迎しのぶ		クロール 13:10~13:30 川隅 由貴
13:30	メガダンス 13:15~14:00 mii	ビギナーステップ45 13:25~14:10 天野 正太郎		有料	13:30	【カルチャースクール】 HIPHOP 13:30~14:30 TETSUYA		ステップ45 13:10~13:55 EMI	
14:00	★祝日限定★			【スイミングスクール】 初級クロール 13:45~14:30 石井 諒	14:00		オススメ!		
14:30	ワールドダンス 14:30~15:15 犬塚 靖代	バレトン 14:40~15:25 天野 正太郎		有料	14:30				
15:00				【スイミングスクール】 初級パタフライ 14:40~15:25 石井 諒	15:00	★SPECIAL★ リトモス60 15:20~16:20 EMI		ヨガ45 14:50~15:35 西内 やよい	
15:30		オススメ!		有料	15:30				
16:00	リラックスヨガ 16:00~16:45 中野 サトミ	X55 15:55~16:40 川隅 由貴			16:00		パワー45 15:40~16:25 はる	★祝日限定★ アロマヨガ45 16:05~16:50 西内 やよい	
16:30					16:30		オススメ! リズム&ステップ 16:55~17:15 中島 真理子		
17:00		ボディメンテナンス 17:10~17:55 藤沼 美和			17:00	★SPECIAL★			
17:30					17:30	ZUMBA60 17:30~18:30 中島 真理子		オススメ! ヨガ45 18:00~18:45 伊東 由莉佳	
18:00	★祝日限定★ ZUMBA 18:10~18:55 藤沼 美和				18:00				
18:30					18:30				
19:00					19:00				
19:30					19:30				



閉館時間 20:00

閉館時間 20:00