

1月11日(月)成人の日スケジュール

	3F	4F		プール・スパ
	A	B	C	
			★SPECIAL★	
10:30		ダンスエクササイズ 10:30~11:15 AYA	新春特別クラス 108回太陽礼拝 10:30~12:30 参加費1,500円 講師:関真亜子 ※お申し込みは フロントにて	ウォーク&ジョグ30 10:45~11:15 山田 龍王
11:00	エアロ45 10:45~11:30 金杉 智哉			
11:30		カーディオF キックボクシング 11:55~12:40 EMI		アクア30 11:30~12:00 山田 龍王
12:00	フリースタイルダンス HIPHOP & JPOP 12:15~13:00 TETSUYA			
12:30				水慣れ 12:30~12:50
13:00		ステップ45 13:10~13:55 EMI	健美操 13:00~13:45 迎しのぶ	クロール 13:10~13:30 川隅 由貴
13:30	【カルチャースクール】 HIPHOP 13:30~14:30 TETSUYA			
14:00		X55 14:25~15:10 川隅 由貴	ヨガ45 14:30~15:15 西内 やよい	
14:30				
15:00			★祝日限定★	
15:30	リトモス 15:30~16:15 EMI	パワーカーディオ45 15:40~16:25 ALISA	アロマヨガ45 15:45~16:30 西内 やよい	
16:00				
16:30				
17:00		ファイドウ45 16:55~17:40 ISE		
17:30				
18:00				



閉館時間 20:00