

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	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	10:30	
	ウフフフフフエアロ45	10:30～11:15		ウォーク&ジョグ30		
11:00	10:45～11:30 金杉 智哉 	AYA 		ウォーク&ジョグ30	10:45～11:15 山田 龍王	11:00
11:30				ウォーク&ジョグ30		11:30
		カーディオF		ウォーク&ジョグ30	11:30～12:00 山田 龍王	
12:00		キックボクシング			12:00	
	フリースタイルダンス	11:55～12:40				
12:30	12:15～13:00 TETSUYA	EMI 		水慣れ	12:30	
				12:30～12:50		
13:00			健美操	クロール	13:00	
		ステップ45	13:00～13:45	13:10～13:30		
13:30	【カルチャースクール】	13:10～13:55	迎しのぶ 	川隅 由貴	13:30	
	HIPHOP	EMI 				
14:00	13:30～14:30 TETSUYA				14:00	
14:30		X55	ヨガ45		14:30	
		14:25～15:10	14:30～15:15			
15:00		川隅 由貴 	西内 やよい 		15:00	
15:30	リトモス		★祝日限定★		15:30	
	15:30～16:15	パワーカーディオ45	アロマヨガ45			
16:00	EMI 	15:40～16:25	15:45～16:30		16:00	
		ALISA 	西内 やよい 			
16:30					16:30	
17:00		ファイドウ45			17:00	
		16:55～17:40				
17:30		ISE 			17:30	
18:00					18:00	



閉館時間 20:00