

# 4/29 祝日プログラム

木					
	2F		3F		プール
	A	B	C	D	
10:30	リトモス 10:20~11:05 KUMI 🔥	ステップ 10:20~10:50 樋口 八千代			ベーシックアクア30 10:45~11:15 伊藤 千尋
11:00					
11:30	パ・チャルホ® クジク 11:35~12:20 KUMI 🔥	エアロ30 11:20~11:50 樋口 八千代	ボールストレッチ & 筋膜リリース 11:35~12:20 Reiko	<b>有料</b> カルチャースクール バランス& ビューティー 11:45~12:45 こじま はづき	ダイエットアクア30 11:30~12:00 伊藤 千尋
12:00		<b>salsa lion</b> SALSATION® 12:25~13:10 樋口 八千代 🔥			<b>【中級】有料</b> スイミングスクール クロール・背泳ぎ 12:30~13:15 伊藤 千尋
12:30	はじめての ジャズダンス		ベーシックピラティス 12:45~13:30 Reiko		<b>有料</b> スイミングスクール 【初級】バタフライ 13:30~14:15 伊藤 千尋
13:00					
13:30	13:15~13:55 UMEZU	ラテンエアロ 13:30~14:15 こじま はづき 🔥			
14:00			ルーシーダットン 14:10~14:55 銭場 弥生	<b>有料</b> カルチャースクール ジャズダンス 14:10~15:10 UMEZU	
14:30	ZUMBA 14:30~15:15 TAI 🔥	ボディメンテナンス 14:45~15:30 こじま はづき			
15:00			ファンクショナル トレーニング 15:25~16:10 銭場 弥生		
15:30	<b>salsa lion</b> SALSATION® 15:45~16:45 栗原 雅代 🔥				
16:00		ファイドウ 16:00~16:45 まりちん 🔥	タオル持参	レンタル スタジオ ABCスタジオ 4,400円 Dスタジオ 2,200円 ※1時間当たりの 金額です	
16:30			古典ヨガ 16:40~17:40 亜矢子		
17:00		<b>RADICAL</b> パワーカーディオ5 17:15~18:05 けいちん 🔥			
17:30					
18:00					
18:30					
19:00					
19:30					
20:00					
閉館時間 20:00					
					