

# 祝日プログラム 7/22(木)

	3F		4F		プール・スパ
	A	B	C		
10:30	ZUMBA 10:25~11:10 中島 真理子		モーニングヨガ 10:30~11:15 橋立 弥生	アクアウォーク30 10:30~11:00 阿部 治子	10:30
11:00				アクアダンス45 11:15~12:00 阿部 治子	11:00
11:30		エアロ45 11:25~12:10 丸山 秋子			11:30
12:00					12:00
12:30	リズム&ステップ45 12:25~13:10 Yukky	<b>イベント</b> BODY ATTACK 12:45~13:45 Chie Yuki	ウイニヤサスタイルヨガ 12:25~13:10 中野 サトミ		12:30
13:00					13:00
13:30					13:30
14:00	ZUMBA 13:45~14:30 中野 サトミ	<b>イベント</b> BODY COMUBAT 14:15~15:15 Chie Yuki	バレトン 13:40~14:25 村木 のりこ		14:00
14:30					14:30
15:00	太極拳 15:00~15:45 吉野 天人		ベーシックバレエ 14:55~15:40 AURA		15:00
15:30		<b>イベント</b> BODY PUMP 15:45~16:45 Chie Yuki			15:30
16:00			<b>Lesmills Event</b> レズミルズプログラムを導入して 初のイベントを開催！！ ※すでに受付は終了しております。		16:00
16:30					16:30
17:00					17:00
17:30	エアロ45 feat.ダイエットラン 17:15~18:00 EMI		パワーヨガ 17:15~18:00 関 真亜子		17:30
18:00					18:00
18:30	リトモス45 18:30~19:15 EMI		リラックスヨガ 18:30~19:15 関 真亜子		18:30
19:00					19:00

閉館時間 20:00