

# 海の日 祝日プログラム

## 7月22日(木)

	A	B	C	フール	
10:30	ZUMBA	リラックスヨガ50	<div style="background-color: #ADD8E6; border-radius: 20px; padding: 10px; text-align: center;"> <p>10:30~</p> <p style="font-size: 2em; font-weight: bold;">ストレッチエリア</p> <p>~19:00</p> </div>		10:30
11:00	10:30~11:15 美樹 	10:30~11:20 柴田 悦子 			11:00
11:30					11:30
12:00	サルセーション60 11:45~12:45	機能改善ヨガ50 11:50~12:40 			12:00
12:30	美樹  	柴田 悦子			12:30
13:00					13:00
13:30	バレトン45 13:15~14:00 若松 宏美 				13:30
14:00		<b>LESMILLS</b>			14:00
14:30	美尻・美姿勢トレ45 14:30~15:15	BODYCOMBAT 14:15~15:00 SAKI 			14:30
15:00	若松 宏美	<b>LESMILLS</b>			15:00
15:30		BODYPUMP 15:30~16:15			15:30
16:00	ヨガ45 15:45~16:30 梅原 隆義	MAKI 			16:00
16:30		<b>LESMILLS</b>			16:30
17:00	バランスコーディネーション 17:00~17:45	☆ジョイントレックス☆ BODYATTACK 16:45~17:30 SAKI×MAKI  			17:00
17:30	梅原 隆義				17:30
18:00		ZUMBA 18:00~19:00			18:00
18:30		はづき  			18:30
19:00					19:00
19:30					19:30

閉館時間 20:00