

木					
2F		3F		プール	
A	B	C	D		
10:30	新曲発表	ステップ 10:20~10:50 樋口 八千代			
11:00	リトモス 11:00~12:00				ベーシックアクア30 10:45~11:15 伊藤 千尋
11:30	KUMI &後藤亜紀子	エアロ30 11:20~11:50 樋口 八千代	ポールストレッチ &筋膜リリース		ダイエットアクア30 11:30~12:00 伊藤 千尋
12:00		align	11:35~12:20		
12:30		SALSATION® 12:25~13:10 樋口 八千代	Reiko		【中級】有料 スイミングスクール クロール・背泳ぎ
13:00	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		12:30~13:15 伊藤 千尋
13:30	13:15~13:55 UMEZU	ラテンエアロ 13:35~14:20 こじま はづき			【有料】 スイミングスクール 【初級】バタフライ 13:30~14:15 伊藤 千尋
14:00			ルーシーダットン 14:10~14:55 銭場 弥生	【有料】 カルチャースクール ジャズダンス 14:10~15:10 UMEZU	
14:30					
15:00		ボディメンテナンス 14:50~15:35 こじま はづき	ファンクショナル トレーニング		
15:30	align		15:25~16:10 銭場 弥生		
16:00	SALSATION® 15:45~16:45 栗原 雅代		タオル持参		
16:30					
17:00		ボディアタック 17:00~17:45 STAFF	古典ヨガ 17:00~18:00 垂矢子		
17:30					
18:00					
18:30		ボディコンバット 18:15~19:00 STAFF			
19:00					
19:30					
閉館時間 20:00					

