

祝日プログラム 11月23日(勤劳感謝の日)

	3F		4F		プール・スパ	
	A	B	C			
10:30					アクアウォーク20 10:30~10:50	10:30
11:00	HIPHOP リズムトレーニング 11:00~11:45 Maiko	【カルチャースクール】 HIPHOP 10:30~11:30 中島 真理子	パワーヨガ 10:30~11:15 橋立 弥生		アクア30 11:00~11:30 犬塚 靖代	11:00
11:30					【スイミングスクール】 クロール 11:40~12:25 石井 諒	11:30
12:00		ZUMBA 12:00~12:45 中島 真理子	HIPHOP 12:00~12:45 Maiko		【スイミングスクール】 バタフライ 12:35~13:20 石井 諒	12:00
12:30	エアロ40 12:15~12:55 丸山 秋子					12:30
13:00	LES MILLS					13:00
13:30	BODYJAM 13:30~14:15 柿沼 伸也	ビギナーステップ45 13:25~14:10 天野 正太郎	太極舞 13:30~14:15 藤沼 美和			13:30
14:00						14:00
14:30			LES MILLS			14:30
15:00	SALSATION 14:45~15:30 RYON	バレトン 14:40~15:25 天野 正太郎	BODYBALANCE 14:45~15:30 柿沼 伸也			15:00
15:30						15:30
16:00	リラックスヨガ 16:00~16:45 中野 サトミ	ストリートダンス 15:55~16:40 mamiko	ポールピラティス 16:15~17:00 いそみ			16:00
16:30						16:30
17:00						17:00
17:30	ZUMBA 17:15~18:00 藤沼 美和	LES MILLS				17:30
18:00		BODYCOMBAT 17:30~18:15 ALISA	LES MILLS			18:00
18:30						18:30
19:00						19:00

閉館時間 20:00