

祝日スケジュール(海の日)

	3F	4F		プール・スパ	
	A	B	C		
10:30		LES MILLS BODY JAM 10:30~11:15 池田 将英	バレエストレッチ 10:40~11:10 AURA		10:30
11:00	エアロ45 10:45~11:30 金杉 智哉				11:00
11:30			バレエ60 11:30~12:30 AURA		11:30
12:00		カーディオF キックボクシング 11:55~12:40 EMI			12:00
12:30	フリースタイルダンス HIPHOP & JPOP 12:15~13:00 TETSUYA				12:30
13:00		ステップ45 13:10~13:55 EMI	健美操 13:00~13:45 迎しのぶ		13:00
13:30	【カルチャースクール】 HIPHOP 13:30~14:30 TETSUYA				13:30
14:00					14:00
14:30		Fun Boxing 14:30~15:15 HIKKY	ヨガ45 14:30~15:15 西内 やよい		14:30
15:00					15:00
15:30	リトモス 15:30~16:15 EMI	LES MILLS BODYPUMP 15:50~16:35 Ryu	リラックスヨガ45 15:45~16:30 西内 やよい		15:30
16:00					16:00
16:30					16:30
17:00	LES MILLS BODYATTACK 17:00~17:45 徳 竜也	KICK OUT 17:05~17:50 ASUKA	パレトン 17:15~18:00 天野 正太郎		17:00
17:30					17:30
18:00					18:00
18:30					18:30
19:00					19:00

閉館時間 20:00