

# 祝日スケジュール(山の日)

	3F	4F		プール・スパ	
	A	B	C		
10:30	ZUMBA 10:25~11:10 中島 真理子 🔥	エアロ30 10:30~11:00 丸山 秋子 📌	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45 11:15~12:00 阿部 治子 🔥	11:00
11:30		エアロ45 11:30~12:15 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 📌		パレエビキナー (スペシャル) 12:25~13:10 村木 のりこ		12:30
13:00					13:00
13:30	★SPECIAL★ LES MILLS	エアロ45 13:20~14:05 児島 真里 🔥	パレトン 13:35~14:20 村木 のりこ 📌		13:30
14:00	BODYCOMBAT60 14:00~15:00 まさゆき 🔥				14:00
14:30		ストリートダンス 14:45~15:30 mamiko 🔥	ヨガ45 15:00~15:45 いそみ		14:30
15:00	LES MILLS				15:00
15:30	BODY JAM 15:30~16:15 天野 正太郎 🔥	★SPECIAL★ LES MILLS			15:30
16:00		BODYPUMP60 16:00~17:00 Ryu 🔥			16:00
16:30					16:30
17:00	リトモス45 16:45~17:30 天野 正太郎 🔥	★SPECIAL★ LES MILLS	骨盤リラックスヨガ 17:00~17:45 はづき		17:00
17:30		BODYATTACK60 17:30~18:30 徳 彦也 🔥			17:30
18:00					18:00
18:30					18:30
19:00					19:00

# LES MILLS

閉館時間 20:00