

# 8月11日(木)祝日プログラム

	2F		3F		プール	
	A	B	C	D		
10:30	ラテンエアロ 10:20~11:05 こじま はづき	ステップ 10:20~10:50 樋口 八千代	骨盤調整ストレッチ 10:20~11:05 MIYUKI ↑タオル持参			10:30
11:00					ベーシックアクア30 10:45~11:15 伊藤 千尋	11:00
11:30	ボディメンテナンス 11:35~12:20 こじま はづき	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 11:35~12:20 Reiko		ダイエットアクア30 11:30~12:00 伊藤 千尋	11:30
12:00					<b>有料</b> 【中級】 スイミングスクール クロール・背泳ぎ 12:30~13:15 伊藤 千尋	12:00
12:30		SALSATION® 12:25~13:10 樋口 八千代	ベーシックピラティス 12:45~13:30 Reiko			12:30
13:00	はじめての ジャズダンス 13:15~13:55 UMEZU				<b>有料</b> スイミングスクール 【初級】バタフライ 13:30~14:15 伊藤 千尋	13:00
13:30		エアロ 13:35~14:20 後藤 亜紀子	ルーシーダットン 13:55~14:55 銭場 弥生	<b>有料</b> カルチャースクール ジャズダンス 14:10~15:10 UMEZU		13:30
14:00						14:00
14:30	ZUMBA 14:30~15:30 TAI	ステップ 14:50~15:35 後藤 亜紀子	ファンクショナル トレーニング 15:25~16:10 銭場 弥生			14:30
15:00						15:00
15:30		<b>LES MILLS</b>			<b>LES MILLS</b> <b>BODY ATTACK</b>	15:30
16:00	SALSATION® 16:00~17:00 栗原 雅代	BODY ATTACK 16:05~16:50 YUI			<b>LES MILLS</b> <b>BODY COMBAT</b>	16:00
16:30			ベーシックヨガ 16:40~17:25 Aya		<b>LES MILLS</b> <b>BODY JAM</b>	16:30
17:00	<b>LES MILLS</b>	<b>LES MILLS</b>				17:00
17:30	BODY JAM 17:30~18:30 NORIKO	BODY COMBAT 17:20~18:20 YUI	リラックスヨガ 17:45~18:30 Aya			17:30
18:00						18:00
18:30					 <b>山の白</b>	18:30
19:00						19:00
19:30						19:30
20:00	閉館時間 20:00					