


祝日スケジュール(敬老の日)

	3F	4F		プール・スパ	
	A	B	C		
10:30					10:30
11:00	エアロ45 10:45~11:30 金杉 智哉 🔥	ダンスエクササイズ 10:40~11:25 AYA 🔥	ピラティス 10:40~11:25 小野 涼子	ウォーク&ジョグ30 10:45~11:15 山田 龍王	11:00
11:30				アクア30 11:30~12:00 山田 龍王	11:30
12:00	フリースタイルダンス 12:00~12:45 AYA	カーディオF キックボクシング 11:55~12:40 EMI			12:00
12:30					12:30
13:00			健美操 13:00~13:45 迎 しのぶ		13:00
13:30	HIPHOP リズムトレーニング 13:15~14:00 Maiko 🔥	ステップ45 13:10~13:55 EMI 🔥			13:30
14:00					14:00
14:30		KICK OUT 14:30~15:15 ASUKA 🔥	ヨガ45 14:30~15:15 西内 やよい		14:30
15:00					15:00
15:30	★新曲発表★ リトモス 15:30~16:15 EMI 🔥	LES MILLS BODY PUMP 15:40~16:25 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	★祝日限定★ K-POP 16:45~17:15 NICO	LES MILLS BODY ATTACK 17:00~17:45 徳 竜也 🔥	骨盤リラックスヨガ 17:00~17:45 はづき		16:30
17:00					17:00
17:30					17:30
18:00	LES MILLS BODYCOMBAT 18:00~18:45 まさゆき 🔥				18:00
18:30					18:30
19:00					19:00

閉館時間 20:00