

祝日スケジュール(木)【文化の日】

	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		ヨガ45 12:25~13:10 天野 正太郎		12:30
13:00					13:00
13:30		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					14:00
14:30	ZUMBA45 14:35~15:20 児島 真里		ベーシックバレエ 14:45~15:45 AURA		14:30
15:00					15:00
15:30					15:30
16:00		LES MILLS BODYATTACK 16:00~16:45 徳 竜也	パレエセンター 16:15~17:00 AURA		16:00
16:30	エアロ45 feat.ダイエットラン 16:30~17:15 EMI				16:30
17:00		LES MILLS BODY COMBAT 17:15~18:00 ALISA			17:00
17:30					17:30
18:00	リトモス45 17:45~18:30 EMI		リラックスヨガ 18:00~18:45 HIKARI		18:00
18:30					18:30
19:00					19:00

閉館時間 20:00