

祝日スケジュール(水)【勤劳感謝の日】

	3F	4F		プール・スパ	
	A	B	C		
10:30		★SPECIAL★ はじめてバレエ 10:25~11:10 村木 のりこ	ヴァンヤサヨガ 10:25~11:10 橋立 弥生		10:30
11:00					11:00
11:30	ZUMBA 11:20~12:05 中島 真理子				11:30
12:00		古典ヨガ 11:45~12:45 Naoko	【カルチャースクール】 バレエ (ベーシック) 11:45~13:15 村木 のりこ		12:00
12:30	【カルチャースクール】 フラダンス 12:30~13:30 高橋 畝都子		60分or90分 選んでいただけます! 有料		12:30
13:00					13:00
13:30					13:30
14:00	ZUMBA 14:00~14:45 児島 真里	バレトン 14:00~14:45 天野 正太郎	フラダンス30 13:45~14:15 高橋 畝都子		14:00
14:30					14:30
15:00					15:00
15:30		リトモス 15:15~16:00 天野 正太郎			15:30
16:00	★オスス×★ LES MILLS		ピラティス 16:00~16:45 嶋田 祐子		16:00
16:30	BODY COMBAT 16:30~17:15 まさゆき	エアロ45 16:25~17:10 天野 正太郎			16:30
17:00					17:00
17:30	★オスス×★ LES MILLS	★オスス×★ LES MILLS			17:30
18:00	BODY JAM 17:45~18:30 まさゆき	BODY PUMP 17:40~18:25 徳 竜也	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