

11月23日(水)祝日プログラム

	2F		3F		プール	
	A	B	C	D		
10:30	カラダ整え体操 10:20~11:05 徳田 篤子	LES MILLS BODY JAM 10:30 ~ 11:30	バレエストレッチ30 10:20~10:50 佐藤 愛美	[有料]		10:30
11:00		NORIKO			カルチャースクール クラシックバレエ 11:00~11:30 栗原 雅代	11:00
11:30	ピラティス 11:35~12:20 徳田 篤子	LES MILLS BODYATTACK 12:00 ~ 13:00	~KaQiLaCe-rr-lus~ 11:30~12:15 間宮 友美	11:00~12:00 佐藤 愛美		11:30
12:00		NORIKO			ダイエットアクア30 11:45~12:15 栗原 雅代	12:00
12:30	ZUMBA 12:50~13:35 misono	12:00 ~ 13:00 NORIKO	~KaQiLa~ 12:45~13:30 間宮 友美		アクアズンバ 12:35~13:20 TAI	12:30
13:00		エアロ 13:30~14:15 MIYUKI				13:00
13:30	はじめてHIPHOP 14:00~14:45 kaol		ハタヨガ 14:00~15:00 KIYOMI			13:30
14:00		バレトン 14:45~15:30 MIYUKI				14:00
14:30	HIPHOP 15:00~15:45 kaol					14:30
15:00		ボクササイズ 16:00~16:45 MIYUKI	骨盤エクササイズ 16:00~16:45 佳代			15:00
15:30		ダイエットエアロ 16:15~17:00 NORIKO				15:30
16:00				LES MILLS BODYATTACK		16:00
16:30				LES MILLS BODYJAM		16:30
17:00	LES MILLS	LES MILLS	陰ヨガ 17:05~17:50 佳代			17:00
17:30	BODY JAM 17:30~18:15 NORIKO	BODY COMBAT 17:30~18:15 M-Yusaku		LES MILLS BODYCOMBAT		17:30
18:00						18:00
18:30			ベーシックヨガ 18:15~19:00 Aya			18:30
19:00						19:00
19:30						19:30
20:00	閉館時間 20:00					

