

祝日スケジュール(月) 成人の日

	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	ヨガ45 10:40~11:25 天野 正太郎	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		LES MILLS			14:00
14:30		BODYJAM 14:25~15:10 まさゆき	ヨガ45 14:30~15:15 西内 やよい		14:30
15:00					15:00
15:30	リトモス 15:30~16:15 EMI	LES MILLS			15:30
16:00		BODYCOMBAT 15:40~16:25 まさゆき	リラックスヨガ45 15:45~16:30 西内 やよい		16:00
16:30		LES MILLS			16:30
17:00		BODYPUMP 17:00~17:45 徳 竜也			17:00
17:30	LES MILLS				17:30
18:00	BODYATTACK 18:00~18:45 MORIKAZU		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