

1月9日(月)祝日プログラム

	2F		3F		プール	
	A	B	C	D		
10:30	ZUMBA 10:20~11:05 Marie	バレトン 10:20~11:05 こじま はづき	骨盤調整ストレッチ 10:30~11:15 MIYUKI		アクア 10:30~11:15 美馬 らん	10:30
11:00						11:00
11:30	ボクササイズ 11:35~12:20 MIYUKI	ラテンエアロ 11:35~12:20 こじま はづき	ピラティス 11:45~12:30 美馬 らん			11:30
12:00						12:00
12:30	LES MILLS					12:30
13:00	BODY JAM 12:45~13:45 NORIKO	シェイプザボディ45 12:50~13:35 美馬 らん	リンパヨガ 13:00~13:45 KIYOMI			13:00
13:30						13:30
14:00	エアロ30 14:05~14:35 金杉 智哉	LES MILLS				14:00
14:30		BODY ATTACK 14:15~15:15 NORIKO	筋膜リリースヨガ 14:15~15:00 KIYOMI	<div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">有料</div> カルチャースクール 引き締め ボディメイク塾 14:30~15:30 銭場 弥生		14:30
15:00	エアロ 14:50~15:35 金杉 智哉					15:00
15:30	<div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">有料</div>		骨盤調整ヨガ 15:30~16:15 SAORI			15:30
16:00	有料スクール avex ダンススクール (キッズクラス) 16:00~17:00	ラテンダンス 15:50~16:35 銭場 弥生		LES MILLS BODYATTACK		16:00
16:30		LES MILLS	骨盤底筋トレーニングヨガ	LES MILLS BODYJAM		16:30
17:00	<div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">有料</div>	BODY COMBAT 16:55~17:55 姫花	16:45~17:30 Aya	LES MILLS BODYCOMBAT		17:00
17:30	有料スクール avex ダンススクール (キッズクラス) 17:15~18:15					17:30
18:00	<div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">有料</div>	リトモス 18:15~19:15 池田 将英	ストレッチヨガ 18:00~18:45 Aya			18:00
18:30	有料スクール avex ダンススクール (ティーンクラス) 18:30~20:00					18:30
19:00						19:00
19:30						19:30
20:00	閉館時間 20:00					

