

# 祝日スケジュール(春分の日)

	3F	4F		プール・スパ	
	A	B	C		
10:30		【カルチャースクール】 HIPHOP 10:30~11:30 中島 真理子	パワーヨガ 10:30~11:15 橋立 弥生	アクア45 10:30~11:15 犬塚 靖代	10:30
11:00	HIPHOP リズムトレーニング 11:00~11:45 Maiko				11:00
11:30				【スイミングスクール】 クロール 11:40~12:25 石井 諒	11:30
12:00	エアロ40 12:15~12:55 丸山 秋子	ZUMBA 12:00~12:45 中島 真理子	HIPHOP 12:00~12:45 Maiko		12:00
12:30				【スイミングスクール】 バタフライ 12:35~13:20 石井 諒	12:30
13:00	★オスス×★ 糖質制限のあれこれ(前半) 13:15~13:45 なみ	★SPECIAL★ リトモスMIX 13:25~14:10 天野 正太郎	太極舞 13:30~14:15 藤沼 美和		13:00
13:30	★オスス×★ 糖質制限のあれこれ(後半) 13:55~14:25 なみ				13:30
14:00				前半: ①糖質制限とは? ②糖質制限の メリット、効果と は?  後半: ①糖質制限の デメリットとは? ②なみおすすめ	14:00
14:30	LesMILLS BODYCOMBAT 14:45~15:15 MORIKAZU	バレトン 14:40~15:25 天野 正太郎	ボディメンテナンス 骨盤体操 14:45~15:30 藤沼 美和		14:30
15:00					15:00
15:30		LesMILLS BODYPUMP 15:55~16:40 MORIKAZU			15:30
16:00					16:00
16:30		LesMILLS	ポールピラティス 16:30~17:15 いそみ		16:30
17:00	ZUMBA 17:05~17:50 梶原 千賀子	BODYATTACK 17:00~17:45 MORIKAZU			17:00
17:30					17:30
18:00	LesMILLS BODYBALANCE 18:10~18:55 梶原 千賀子		ホットヨガ 17:45~18:30 いそみ		18:00
18:30					18:30
19:00					19:00

閉館時間 20:00