

2月23日(木)祝日プログラム

	2F		3F		プール	
	A	B	C	D		
10:30	リトモス 10:20~11:05 KUMI	ステップ 10:20~10:50 樋口 八千代	骨盤エクササイズ 10:20~11:05 佳代			10:30
11:00					ベーシックアクア30 10:45~11:15 伊藤 千尋	11:00
11:30	バーチャルホキング 11:35~12:20 KUMI	エアロ30 11:20~11:50 樋口 八千代	ポールストレッチ &筋膜リリース 11:35~12:20 Reiko	有料 カルチャースクール バランス& ビューティー 11:45~12:45 こじま はづき	ダイエットアクア30 11:30~12:00 伊藤 千尋	11:30
12:00					有料 【中級】 スイミングスクール クロール・背泳ぎ 12:30~13:15 伊藤 千尋	12:00
12:30		SALSATION® 12:25~13:10 樋口 八千代	ベーシックピラティス 12:45~13:30 Reiko			12:30
13:00	はじめての ジャズダンス 13:15~13:55 UMEZU				有料 スイミングスクール 【初級】バタフライ 13:30~14:15 伊藤 千尋	13:00
13:30		ラテンエアロ 13:35~14:20 こじま はづき	ホット ルーシーダットン 14:10~14:55 銭場 弥生	有料 カルチャースクール ジャズダンス 14:10~15:10 UMEZU		13:30
14:00	LES MILLS					14:00
14:30	BODY JAM 14:30~15:30 NORIKO	ボディメンテナンス 14:50~15:35 こじま はづき	ファンクショナル トレーニング 15:25~16:10 銭場 弥生			14:30
15:00						15:00
15:30	LES MILLS					15:30
16:00	BODY ATTACK 16:00~17:00 NORIKO	ダンスエアロ 16:05~17:05 後藤 亜紀子	ヨガflow 16:50~17:35 Aya	LES MILLS BODYCOMBAT		16:00
16:30						16:30
17:00	LES MILLS				LES MILLS BODYATTACK	17:00
17:30	BODY COMBAT 17:30~18:30 姫花	ステップ 17:35~18:20 後藤 亜紀子	リラックスヨガ 18:00~18:45 Aya	LES MILLS BODYJAM		17:30
18:00						18:00
18:30						18:30
19:00					 天皇誕生日	19:00
19:30						19:30
20:00	閉館時間 20:00					