

# 3月21日(火)祝日プログラム

		2F		3F		プール	
		A	B	C	D		
10:30	エアロ 10:30~11:00 佳代	健康体操50 10:15~11:05 山口 清美				アクアウォーク 10:30~11:00 鈴木 隼人	10:30
11:00					<b>有料</b>		11:00
11:30	ZUMBA 11:35~12:20 Syu	エアロ30 11:35~12:05 山口 清美	ハタヨガ 11:15~12:15 NAOKO	カルチャースクール クラシックバレエ 11:15~12:15 大野 小百合		アクア30 11:15~11:45 鈴木 隼人	11:30
12:00							12:00
12:30		ステップ30 12:30~13:00 山口 清美			2Fファンクショナル トレーニングエリア		12:30
13:00	HIPHOP 12:50~13:50 kaol		やさしいバレエ 12:45~13:30 大野 小百合				13:00
13:30		<b>LES MILLS</b>			<b>HIIT&amp;サーキット</b> 13:15~13:45 スタッフ		13:30
14:00		<b>BODY PUMP</b> 13:30~14:15 SYOEI					14:00
14:30	初めての ジャズダンス30 14:20~14:50 UMEZU	★新曲発表★	~KaQiLa~ 14:05~15:05 ごっちゃん				14:30
15:00	<b>有料</b>	リトモス60 14:40~15:40 池田将英					15:00
15:30	カルチャースクール ジャズ ダンス 15:20~16:20 15:20~16:50 60分クラスと 90分クラスあり UMEZU					ベーシックアクア45 15:00~15:45 伊藤 千尋	15:30
16:00		<b>LES MILLS</b>	バレトン 15:55~16:40 NORIKO		<b>LES MILLS</b> <b>BODY PUMP</b>		16:00
16:30		BODY ATTACK 16:30~17:30 YUI			<b>LES MILLS</b> <b>BODYCOMBAT</b>		16:30
17:00	ダイエットエアロ 17:10~17:55 NORIKO		ハタヨガ 17:00~18:00 KIYOMI		<b>LES MILLS</b> <b>BODYATTACK</b>		17:00
17:30		<b>LES MILLS</b>			<b>LES MILLS</b> <b>BODYJAM</b>		17:30
18:00	<b>LES MILLS</b>	BODY COMBAT 17:50~18:50 YUI					18:00
18:30	BODY JAM 18:15~19:15 NORIKO		リラックスヨガ 18:20~19:05 KIYOMI				18:30
19:00							19:00
19:30					春分の日		19:30
20:00	閉館時間 20:00						