

祝日スケジュール(敬老の日)※9月18日(月)

	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 		★祝日限定★ ポルドブラ(45) 10:45~11:30 EMI	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		★祝日限定★ カーディオF キック(45) 11:55~12:40 EMI 			12:00
12:30	HIPHOP 12:30~13:00 Maiko 				12:30
13:00			健美操(45) 13:00~13:45		13:00
13:30	HIPHOP リズムトレーニング(45) 13:15~14:00 Maiko 	ステップ(45) 13:10~13:55 EMI 	迎 しのぶ 		13:30
14:00					14:00
14:30					14:30
15:00	★新曲発表★ リトモス45 14:45~15:30 EMI 	★初心者クラス★ BODYATTACK30 14:45~15:15 MORIKAZU 	ヨガ(45) 15:00~15:45		15:00
15:30		LES MILLS BODY PUMP 45	西内 やよい		15:30
16:00	ピラティス(45) 16:00~16:45 中野 サトミ 	15:45~16:30 MORIKAZU 	リラックスヨガ(45) 16:00~16:45		16:00
16:30		LES MILLS ★release98★	西内 やよい		16:30
17:00	ZUMBA(45) 17:00~17:45 梶原 千賀子 	BODY BALANCE45※ST 17:00~17:45 MORIKAZU	ヴィンヤサヨガ 17:15~18:00 中野 サトミ		17:00
17:30					17:30
18:00					18:00
18:30					18:30
19:00					19:00

閉館時間 20:00