

9月18日(月)祝日プログラム

	2F		3F		プール	
	A	B	C	D		
10:30	ZUMBA45 10:20~11:05 Marie	バレトン45 10:20~11:05 こじま はづき	背骨調律エクササイズ 45 10:20~11:05 田島 里佳		アクア45 10:30~11:15 美馬 らん	10:30
11:00						11:00
11:30	エアロ45 11:25~12:10 田島 里佳	ラテンエアロ45 11:35~12:20 こじま はづき	ピラティス45 11:45~12:30 美馬 らん			11:30
12:00						12:00
12:30						12:30
13:00	カポエイライズム45 12:45~13:30 銭場 弥生	シェイプザボディ45 12:50~13:35 美馬 らん	リンパヨガ45 13:00~13:45 KIYOMI			13:00
13:30						13:30
14:00	骨盤コンディショニング 13:45~14:30 銭場 弥生	エアロ30 14:05~14:35 金杉 智哉	脚長筋膜リリース45 14:15~15:00 KIYOMI			14:00
14:30						14:30
15:00	エアロ45 14:50~15:35 金杉 智哉	★新曲発表★ リトモス60 15:00~16:00 池田 将英				15:00
15:30			骨盤調整ヨガ45 15:30~16:15 SAORI			15:30
16:00	有料 有料スクール avex ダンススクール (キッズクラス) 16:00~17:00	LES MILLS BODY PUMP 45 16:15~17:00 SHOEI		LES MILLS BODY PUMP		16:00
16:30			パワーヨガ45 16:35~17:20 SAORI	LES MILLS BODY ATTACK		16:30
17:00	有料 有料スクール avex ダンススクール (キッズクラス) 17:15~18:15	LES MILLS BODY ATTACK 45 17:20~18:05 NORIKO		LES MILLS BODY JAM		17:00
17:30			リラックスヨガ45 17:40~18:25 Aya			17:30
18:00	有料 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	LES MILLS BODY JAM 45 18:20~19:05 NORIKO				18:00
18:30						18:30
19:00						19:00
19:30						19:30
20:00	閉館時間 20:00					

