

9月23日(土)祝日プログラム

	2F		3F		プール	
	A	B	C	D		
10:30		ZUMBA45 10:25 ~ 11:10 KEIKO 🔥	ホット ~KaQiLa45~ 10:15~11:00 間宮 友美		ベーシックアクア30 10:30~11:00 田島 里佳	10:30
11:00	はじめてHIPHOP30 11:15~11:45 kaol				アクアサーキット30 11:15~11:45 田島 里佳 🔥	11:00
11:30		健康体操45 11:30~12:15 山口 清美	ホット45 ~KaQiLaCe-rr-lus~ 11:30~12:15 間宮 友美			11:30
12:00	HIPHOP45 12:00~12:45 kaol					12:00
12:30		エアロ&トレーニング45 12:30~13:15 山口 清美		有料 有料スクール 空手 少年部 12:30~13:30 新極真会		12:30
13:00	SALSATION® 60 13:00~14:00 栗原 雅代 🔥		ハタヨガ45 13:25~14:10 KIYOMI			13:00
13:30		ステップ45 🔥 13:30~14:15 山口 清美		有料 有料スクール 空手 一般部 14:00~15:00 新極真会		13:30
14:00					4泳法基礎 14:15~14:35 AKANE	14:00
14:30	エアロ30 14:30~15:00 NORIKO	LES MILLS BODY JAM60 14:50~15:50 MIYUKI 🔥	リラックスヨガ45 14:30~15:15 KIYOMI		スィム300 14:45~15:05 AKANE	14:30
15:00						15:00
15:30	ダイエットエアロ45 15:15~16:00 NORIKO 🔥		LES MILLS BODY BALANCE ST45 15:45~16:30 Kaori	LES MILLS BODYATTACK		15:30
16:00		LES MILLS BODYATTACK60 16:20~17:20 NORIKO 🔥		LES MILLS BODYCOMBAT		16:00
16:30						16:30
17:00			ベーシックヨガ45 17:00~17:45 なおみ	LES MILLS BODYJAM		17:00
17:30				LES MILLS BODYBALANCE		17:30
18:00	LES MILLS BODYCOMBAT 60 18:10~19:10 姫花 🔥	LES MILLS BODY BALANCE45 18:15~19:00 sachi	パワーヨガ45 18:15~19:00 なおみ			18:00
18:30						18:30
19:00						19:00
19:30						19:30
20:00	閉館時間 20:00					