

祝日スケジュール(秋分の日)※9月23日(土)

	3F	4F		プール・スパ	
	A	B	C		
10:30	ストレッチ(30) 10:30~11:00 村木 のりこ			アクア(30) 10:30~11:00 天野 正太郎	10:30
11:00					11:00
11:30	★SPECIAL★ バレエ+バド,ドゥ(45) 11:25~12:10 村木 のりこ	LES MILLS BODY PUMP 45 ※TB 11:35~12:20 ALISA	ホットヨガ(45) 11:30~12:15 天野 正太郎		11:30
12:00					12:00
12:30					12:30
13:00	HIP HOP(45) 12:45~13:30 HIDE	LES MILLS BODY COMBAT 45 12:50~13:35 ALISA	バレエビギナー(45) 13:00~13:45 村木 のりこ		13:00
13:30					13:30
14:00				★SPECIAL★ スイム(20) 14:00~14:20	14:00
14:30			ほぐし整えるヨガ(45) 14:15~15:00 中野 サトミ	スイム(20) 14:25~14:45 ALISA	14:30
15:00		シンプルエアロ(30) 15:00~15:30 金杉 智哉			15:00
15:30	ZUMBA(45) 15:20~16:05 中野 サトミ				15:30
16:00		エアロ(45) 15:45~16:30 金杉 智哉			16:00
16:30	LES MILLS BODY ATTACK 45 16:40~17:25 MORIKAZU		ヨガ(45) 16:30~17:15 いそみ		16:30
17:00		リトモス45 17:00~17:45 池田 将英			17:00
17:30	★release95★ BODY COMBAT 45 17:40~18:25 MORIKAZU	LES MILLS BODY JAM 60 18:00~19:00 池田 将英	ピラティス(45) 17:30~18:15 いそみ		17:30
18:00					18:00
18:30					18:30
19:00					19:00

閉館時間 20:00