

10月9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			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	陰ヨガ45 11:45~12:30 佳代			11:30
12:00						12:00
12:30						12:30
13:00	エアロサーキット45 12:45~13:30 佳代	ボディメンテナンス45 12:40~13:25 こじま はづき	リンパヨガ45 13:00~13:45 KIYOMI			13:00
13:30						13:30
14:00	骨盤エクササイズ45 13:45~14:30 佳代	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		LES MILLS				14:30
15:00	エアロ45 14:50~15:35 金杉 智哉	BODY PUMP 60 14:55~15:55				15:00
15:30	有料	SHOEI	骨盤調整ヨガ45 15:30~16:15 SAORI			15:30
16:00	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	16:00
16:30		リトモス45 16:15~17:00 池田 将英	パワーヨガ45 16:35~17:20 SAORI			16:30
17:00	有料	LES MILLS			LES MILLS BODY ATTACK	17:00
17:30	有料スクール avex ダンススクール (キッズクラス) 17:15~18:15	BODY ATTACK 45 17:20~18:05 NORIKO	リラックスヨガ45 17:40~18:25 Aya			17:30
18:00	有料	LES MILLS			LES MILLS BODY JAM	18:00
18:30	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	BODY JAM 60 18:20~19:20 NORIKO				18:30
19:00					スポーツの日	19:00
19:30						19:30
20:00	閉館時間 20:00					