

祝日スケジュール[スポーツの日]※10月9日(月)

	3F	4F		プール・スパ	
	A	B	C		
10:30		★祝日限定★			10:30
11:00	エアロ(45) 10:45~11:30 金杉 智哉	★祝日限定★ LESMILLS BODYJAM45 11:00~11:45 池田 将美	★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	カーディオF キック(45) 11:55~12:40 EMI				12:00
12:30					12:30
13:00	LESMILLS ★release98★		健美操(45) 13:00~13:45		13:00
13:30	BODY BALANCE45※ST 13:30~14:15 MORIKAZU	ステップ(45) 13:10~13:55 EMI	迎しのぶ		13:30
14:00					14:00
14:30	リトモス45 14:45~15:30 EMI		ヨガ(45) 14:30~15:15 西内 やよい		14:30
15:00					15:00
15:30			リラックスヨガ(45) 15:30~16:15 西内 やよい		15:30
16:00		★SPECIAL★ LESMILLS BODYATTACK45 16:00~16:45 徳 竜也×MORIKAZU			16:00
16:30					16:30
17:00	ピラティス(45) 16:45~17:30 いそみ	★SPECIAL★ LESMILLS BODYPUMP45 17:05~17:50 徳 竜也× MORIKAZU×ALISA			17:00
17:30					17:30
18:00		★SPECIAL★ BODYCOMBAT45 18:05~18:50 徳 竜也× MORIKAZU×ALISA LESMILLS	ホットハワー ピラティス(45) 18:00~18:45 いそみ		18:00
18:30					18:30
19:00					19:00

閉館時間 20:00