

11月23日(木)祝日プログラム

	2F		3F		プール	
	A	B	C	D		
10:30	リトモス 10:20~11:05 KUMI 🔥	ステップ 10:20~10:50 樋口 八千代	骨盤調整ストレッチ45 10:20~11:05 MIYUKI			10:30
11:00						11:00
11:30	バーチャルホッケー 11:35~12:20 KUMI 🔥	エアロ30 11:20~11:50 樋口 八千代	ストレッチポールヨガ45 11:35~12:20 Miho			11:30
12:00						12:00
12:30		SALSATION® 12:25~13:10 樋口 八千代 🔥	ビギナーヨガ45 12:45~13:30 Miho			12:30
13:00	はじめての ジャズダンス 13:15~13:55 UMEZU					13:00
13:30		ラテンエアロ 13:35~14:20 こじま はづき 🔥				13:30
14:00			ホット ルーシーダットン60 14:10~15:10 銭場 弥生	有料 カルチャースクール ジャズダンス 14:10~15:10 UMEZU		14:00
14:30	LES MILLS BODYATTACK45 14:45~15:30 YUI 🔥					14:30
15:00		ボディメンテナンス 14:50~15:35 こじま はづき	ファンクショナル トレーニング45 15:25~16:10 銭場 弥生			15:00
15:30	LES MILLS					15:30
16:00	BODY COMBAT 16:00~17:00 YUI 🔥	LES MILLS BODY PUMP 16:10~17:10 SHOEI 🔥				16:00
16:30			ベーシックヨガ 16:40~17:25 Aya			16:30
17:00						17:00
17:30	LES MILLS	ダンスエアロ 17:30~18:30 後藤 亜紀子	リラックスヨガ 17:45~18:30 Aya			17:30
18:00	BODYJAM60 18:00~19:00 NORIKO 🔥					18:00
18:30						18:30
19:00						19:00
19:30						19:30
20:00	閉館時間 20:00					

