

祝日スケジュール(成人の日)※1月8日(月)

	3F	4F		プール・スパ
	A	B	C	
10:30				10:30
11:00	エアロ(45) 10:45~11:30 金杉 智哉	ダンス エクササイズ(45) 10:40~11:25 AYA	★祝日限定★ ボルドブラ(45) 10:45~11:30 EMI	11:00
11:30				11:30
12:00	カーディオF キック(45) 11:55~12:40 EMI	フリースタイル ダンス(45) 12:00~12:45 AYA	ハタヨガ(45) 11:45~12:30 HIKARI	12:00
12:30				12:30
13:00			健美操(45) 13:00~13:45	13:00
13:30	HIPHOP リズムトレーニング(45) 13:15~14:00 Malko	ステップ(45) 13:10~13:55 EMI	迎しのぶ	13:30
14:00				14:00
14:30			ヨガ(45) 14:30~15:15	14:30
15:00	リトモス45 14:45~15:30 EMI		西内 やよい	15:00
15:30		LES MILLS BODY PUMP 45 15:45~16:30 MORIKAZU	リラックスヨガ(45) 15:30~16:15	15:30
16:00			西内 やよい	16:00
16:30				16:30
17:00	ピラティス(45) 16:45~17:30 いそみ	LES MILLS BODY COMBAT 45 17:00~17:45 ALISA		17:00
17:30		LES MILLS BODY ATTACK 45 18:00~18:45 MORIKAZU		17:30
18:00		ホットパワー ピラティス(45) 18:00~18:45		18:00
18:30			いそみ	18:30
19:00				19:00



閉館時間 20:00