


# 祝日スケジュール(振替休日)※2月12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	ポルドブラ(45) 10:45~11:30 EMI		11:00
11:30			★祝日限定★	11:30
12:00	カーディオF キック(45) 11:55~12:40 EMI	HIPHOP(45) 12:00~12:45 Maiko	アロマヨガ(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 Maiko	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SMIX45 14:45~15:30 EMI		西内 やよい	15:00
15:30		★SPECIAL★ LES MILLS BODY PUMP 45※TB 15:40~16:25 ALISA × 徳達也	リラックスヨガ(45) 15:30~16:15 西内 やよい	15:30
16:00				16:00
16:30		★SPECIAL★ LES MILLS		16:30
17:00	ピラティス(45) 16:45~17:30 いそみ	BODY COMBAT 60 16:45~17:45 ALISA × 徳達也		17:00
17:30				17:30
18:00		★SPECIAL★ LES MILLS BODY ATTACK 45 18:10~18:55 徳 竜也	ネットワーク 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