

# 2月12日(月)祝日プログラム

	2F		3F		プール	
	A	B	C	D		
10:30	リトモス45 10:20~11:05 池田 将英 🔥	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		アクア45 10:30~11:15 美馬 らん	10:30
11:00						11:00
11:30	エアロ45 11:25~12:10 田島 里佳 🔥	★EVENT★	ピラティス60			11:30
12:00		ポルドブラ30 12:00~12:30 魚原 大	11:35~12:35 美馬 らん			12:00
12:30	カポエイライズム45 12:30~13:15 銭場 弥生 🔥	★EVENT★				12:30
13:00		ダンスエアロ45 ~Kpopstyle~ 12:45~13:30 魚原 大 後藤亜紀子&MIYUKI	リンパヨガ45 13:00~13:45 KIYOMI			13:00
13:30	骨盤コンディショニング 13:30~14:15 銭場 弥生	★EVENT★				13:30
14:00		スペシャル ジョイント60 14:00~15:00 魚原 大 こじまはづき 樋口八千代&池田将英	美姿勢ヨガ45 14:15~15:00 KIYOMI			14:00
14:30	エアロ30 14:30~15:00 金杉 智哉					14:30
15:00						15:00
15:30	有料	エアロ45 15:15~16:00 金杉 智哉 🔥	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				16:00
16:30		BODYATTACK60 16:30~17:30 NORIKO 🔥	パワーヨガ45 16:30~17:15 SAORI			16:30
17:00	有料					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	LES MILLS	骨盤底筋 トレーニングヨガ45 17:35~18:20 Aya			17:30
18:00	有料	BODY JAM60 17:50~18:50 NORIKO 🔥				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		リラックスヨガ45 18:35~19:20 Aya			18:30
19:00						19:00
19:30						19:30
20:00	閉館時間 20:00					

LES MILLS  
**BODYATTACK**  
 LES MILLS  
**BODYJAM**