

3月20日(水)祝日プログラム

		2F		3F		プール	
		A	B	C	D		
10:30	カラダ整え体操45 10:20~11:05 徳田 篤子	jazz基礎 10:20~11:05 Miyu	ホット ~KaQiLa60~ 10:30~11:30 間宮 友美				10:30
11:00			jazz初級 11:20~12:20 Miyu				11:00
11:30	ピラティス45 11:35~12:20 徳田 篤子						11:30
12:00			★新曲発表★ リトモス60 12:35~13:35 後藤亜紀子&KUMI	KaQiLaCer-rr-lus 11:50~12:35 間宮 友美			12:00
12:30							12:30
13:00	ZUMBA45 12:50~13:35 misono			ハタヨガ60 12:55~13:55 KIYOMI			13:00
13:30			★ジョイント★				13:30
14:00	シンプルエアロ40 14:10~14:50 金杉 智哉	ステップ45 14:05~14:50 後藤亜紀子		リラックスヨガ45 14:15~15:00 KIYOMI			14:00
14:30							14:30
15:00	ダイエットエアロ45 15:05~15:50 金杉 智哉	LES MILLS BODYCOMBAT45 15:20~16:05 YUSAKU					15:00
15:30				ベーシックヨガ60 15:30~16:30 Aya			15:30
16:00	LES MILLS				LES MILLS BODY PUMP		16:00
16:30	BODYATTACK60 16:20~17:20 NORIKO	ステップ45 16:35~17:20 池田 将英			LES MILLS BODYCOMBAT		16:30
17:00				リラックスヨガ60 16:50~17:50 Aya			17:00
17:30	LES MILLS	LES MILLS			LES MILLS BODYATTACK		17:30
18:00	BODYJAM60 17:45~18:45 NORIKO	BODYPUMP60 17:45~18:45 SHOEI			LES MILLS BODYJAM		18:00
18:30							18:30
19:00					春分の日		19:00
19:30							19:30
20:00	閉館時間 20:00						