

# GWスケジュール①※4月29日(月)

	3F		4F		フール・スパ
	A	B	C		
10:30			★祝日限定★ モーニングヨガ		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 🔥	10:30~11:15 HIKARI	ウォーク&ジョグ(30) 10:45~11:15 山田 龍王	11:00
11:30	★祝日限定★ LESMILLS		★SPECIAL★ デイヨガ(60)	アクア(30) 11:30~12:00 山田 龍王	11:30
12:00	BODYJAM45 11:55~12:40 池田 将英	フリースタイル ダンス(45) 12:00~12:45 AYA 🔥	11:30~12:30 kiho		12:00
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 🔥		迎しのぶ		13:30
14:00					14:00
14:30			ヨガ(45) 14:30~15:15		14:30
15:00			西内 やよい		15:00
15:30	ZUMBA45 15:30~16:15		リラックスヨガ(45) 15:30~16:15		15:30
16:00	中野 サトミ 🔥		西内 やよい		16:00
16:30			昭和の日 		16:30
17:00		LESMILLS BODYPUMP45 17:00~17:45 徳 竜也 🔥			17:00
17:30					17:30
18:00		LESMILLS BODYCOMBAT45 18:00~18:45 徳 竜也 🔥	ネットワーク ピラティス(45) 18:00~18:45		18:00
18:30	ZUMBA45 18:15~19:00 梶原 千賀子 🔥	18:15~19:00 徳 竜也 🔥	いそみ 🔥		18:30
19:00					19:00

閉館時間 20:00