

4月29日(月)祝日プログラム

		2F		3F		プール	
		A	B	C	D		
10:30	ZUMBA45 10:20~11:05 Marie	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	ラテンエアロ45 11:35~12:20 こじま はづき	ピラティス45 11:45~12:30 美馬 らん			11:30	
12:00						12:00	
12:30						12:30	
13:00	ラテンダンス45 13:00~13:45 銭場 弥生	シェイプザボディ45 12:50~13:35 美馬 らん	リンパヨガ45 13:00~13:45 KIYOMI			13:00	
13:30						13:30	
14:00	骨盤コンディショニング 14:00~14:30 銭場 弥生	エアロ30 14:05~14:35 金杉 智哉	美姿勢ヨガ45 14:15~15:00 KIYOMI			14:00	
14:30						14:30	
15:00	エアロ45 14:50~15:35 金杉 智哉	LES MILLS BODYCOMBAT45 15:00~15:45 YUSAKU				15:00	
15:30			骨盤調整ヨガ45 15:30~16:15 SAORI			15:30	
16:00	LES MILLS	LES MILLS		LES MILLS BODYCOMBAT		16:00	
16:30	BODYJAM60 16:15~17:15 NORIKO	BODYPUMP60 16:15~17:15 SHOEI	パワーヨガ60 16:30~17:30 大関洋丈			16:30	
17:00				LES MILLS BODYPUMP		17:00	
17:30	LES MILLS BODYATTACK60 17:35~18:35 NORIKO	リトモス60 17:35~18:35 池田 将英	リラックスヨガ60 17:50~18:50 大関洋丈			17:30	
18:00				LES MILLS BODYATTACK		18:00	
18:30						18:30	
19:00				昭和の日		19:00	
19:30						19:30	
20:00	閉館時間 20:00						