

# 7月15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			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	ベーシックヨガ45 11:45~12:30 なおみ			11:30
12:00						12:00
12:30					アクアシェイプ45 12:30~13:15 田島 里佳	12:30
13:00		エアロ45 12:45~13:30 銭場 弥生	リンパヨガ45 13:00~13:45 KIYOMI			13:00
13:30	★ダンス発表会★	骨盤コンディショニング &ペタンコお腹45				13:30
14:00	ダンス発表会 13:50~ 開場 14:00~ 開演	13:45~14:30 銭場 弥生	美姿勢ヨガ45 14:15~15:00 KIYOMI			14:00
14:30		リトモス60 14:45~15:45 池田 将英				14:30
15:00			骨盤調整ヨガ45 15:30~16:15 SAORI			15:00
15:30	<b>有料</b>	<b>LES MILLS</b>				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	<b>BODY PUMP 60</b> 16:05~17:05 <b>SHOEI</b>	パワーヨガ45 16:30~17:15 SAORI		<b>LES MILLS</b> <b>BODY PUMP</b>	16:00
16:30						16:30
17:00	<b>有料</b>	<b>LES MILLS</b>				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	BODY ATTACK 60 17:20~18:20 NORIKO	ベーシックヨガ45 17:30~18:15 Aya		<b>LES MILLS</b> <b>BODY JAM</b>	17:30
18:00						18:00
18:30	<b>有料</b>	<b>LES MILLS</b>	リラックスヨガ45 18:30~19:15 Aya		<b>LES MILLS</b> <b>BODY ATTACK</b>	18:30
19:00	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	BODY JAM 60 18:35~19:35 NORIKO				19:00
19:30						19:30
20:00	閉館時間 20:00					