

# 祝日スケジュール(山の日)※8月11日(日)

	3F	4F		プール・スパ
	A	B	C	
10:30	JAZZダンス(45)		ソフトホットヨガ(45)	10:30
11:00	10:40~11:25 村木 のりこ	ラテン&ファンキー GROOVE(45) 11:00~11:45 中島 真理子	10:40~11:25 天野 正太郎	11:00
11:30				11:30
12:00	バレトン(45) 12:00~12:45 天野 正太郎		【カルチャースクール】 バレエ (ベーシック) 12:00~13:30 村木 のりこ 60分or90分 選んでいただけます! <small>有料</small>	12:00
12:30				12:30
13:00	<b>LES MILLS</b> BODYJAM45			13:00
13:30	13:10~13:55 天野 正太郎			13:30
14:00		<b>LES MILLS</b> BODYCOMBAT45	ピラティス(45) 14:00~14:45	14:00
14:30	★祝日限定★ ストレッチ(45) 14:30~15:15 Jessica	14:15~15:00 凜(Rin)	いそみ	14:30
15:00			ホットヨガ(45) 15:00~15:45	15:00
15:30		★レビュー★ やさしい腹筋 15:45~16:15 ひかる	いそみ	15:30
16:00		初心者向けの 自宅できる 腹筋を ポイント解説 しつつ チマチマやる 会です (ひかる)		16:00
16:30			パワーヨガ(45) 16:30~17:15 HIKARI	16:30
17:00	HIPHOP(45) 17:05~17:50 HIDE			17:00
17:30			リラックスヨガ(45) 17:30~18:15 HIKARI	17:30
18:00		【カルチャースクール】 K-POP 18:00~19:00 HIDE <small>有料</small>		18:00
18:30				18:30
19:00				19:00



閉館時間 20:00