

8月12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 MIYUKI	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 11:20~12:05 田島 里佳	KPOP45 11:35~12:20 MIYUKI	リラックスヨガ45 11:45~12:30 KIYOMI				11:30
12:00							12:00
12:30	ZUMBA45 12:35~13:20 K-zy	★ジョイント★ LES MILLS BODYPUMP60 12:50~13:50 YUI&YUSAKU	リンパヨガ45 13:00~13:45 KIYOMI			アクアシェイプ45 12:30~13:15 田島 里佳	12:30
13:00							13:00
13:30	定員38名						13:30
14:00	エアロ30 14:05~14:35 金杉 智哉	MEGADANZ RADICAL FITNESS MEGADANZ60 14:20~15:20 姫花	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	★ジョイント★ LES MILLS BODYCOMBAT60 15:40~16:40 姫花&YUSAKU	骨盤調整ヨガ45 15:30~16:15 SAORI				15:00
15:30	有料						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					LES MILLS BODYCOMBAT	16:00
16:30							16:30
17:00	有料					LES MILLS BODYPUMP	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	BODYATTACK60 17:00~18:00 NORIKO	パワーヨガ45 16:30~17:15 SAORI			LES MILLS BODYJAM	17:30
18:00							18:00
18:30	有料					LES MILLS BODYATTACK	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	BODYJAM60 18:20~19:20 NORIKO					19:00
19:30							19:30
20:00	閉館時間 20:00						

