

祝日スケジュール(振替休日)※8月12日(月)

	3F	4F		プール・スパ
	A	B	C	
10:30			★SPECIAL★ からだスッキリヨガ	10:30
11:00	エアロ(45) 10:45~11:30 金杉 智哉 🔥		10:40~11:25 HIKARI 🏆	11:00
11:30			★祝日限定★	11:30
12:00	グレートフルヨガ(45) 11:45~12:30 kiho		バレエ(45) 11:45~12:30 Jessica 🔥🏆	12:00
12:30				12:30
13:00		ZUMBA(45) 13:10~13:55 藤沼 美和 🔥	健美操(45) 13:00~13:45	13:00
13:30			迎しのぶ 🏆	13:30
14:00		LES MILLS BODYCOMBAT45		14:00
14:30	リトモス45 14:30~15:15 EMI	14:15~15:00 凜(Rin) 🔥	ヨガ(45) 14:30~15:15	14:30
15:00		LES MILLS	西内 やよい	15:00
15:30		BODYPUMP60 15:30~16:30 SHOEI 🔥	リラックスヨガ(45) 15:30~16:15	15:30
16:00			西内 やよい	16:00
16:30		LES MILLS	ディープリラクゼーション ヨガ 16:30~17:15	16:30
17:00		BODYJAM60 17:00~18:00	西内 やよい	17:00
17:30				17:30
18:00	ホットパワーピラティス 17:45~18:30 いそみ 🔥	池田 将英 🔥		18:00
18:30				18:30
19:00	LES MILLS BODYPUMP	LES MILLS BODYCOMBAT	LES MILLS BODYJAM	19:00



閉館時間 20:00