

# 9月16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 11:20~12:05 田島 里佳	ラテンエアロ45 11:35~12:20 こじま はづき	リラックスヨガ45 11:45~12:30 KIYOMI			11:30
12:00						12:00
12:30	 MEGADANZ60 12:50~13:50 姫花	ファンクショナル トレーニング45 12:45~13:30 銭場 弥生	リンパヨガ45 13:00~13:45 KIYOMI			12:30
13:00						13:00
13:30		骨盤コンディショニング45 13:45~14:30 銭場 弥生	美姿勢ヨガ45 14:15~15:00 KIYOMI			13:30
14:00	エアロ30 14:05~14:35 金杉 智哉					14:00
14:30		<b>LES MILLS</b> BODYCOMBAT60 14:45~15:45 姫花				14:30
15:00	エアロ45 14:50~15:35 金杉 智哉				脂肪燃焼アクア45 15:00~15:45 田島 里佳	15:00
15:30	<b>有料</b>		骨盤調整ヨガ45 15:30~16:15 SAORI			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>LES MILLS</b> BODYPUMP60 16:10~17:10 YUI		<b>LES MILLS</b> <b>BODYCOMBAT</b>		16:00
16:30			パワーヨガ45 16:30~17:15 SAORI			16:30
17:00	<b>有料</b>	<b>LES MILLS</b>		<b>LES MILLS</b> <b>BODYPUMP</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	BODYATTACK60 17:25~18:25 NORIKO	ベーシックヨガ60 17:30~18:30 Aya	<b>LES MILLS</b> <b>BODYJAM</b>		17:30
18:00				<b>LES MILLS</b> <b>BODYATTACK</b>		18:00
18:30	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	<b>LES MILLS</b> BODYJAM60 18:40~19:40 NORIKO	リラックスヨガ45 18:45~19:30 Aya			18:30
19:00				 <b>敬老の日</b> 		19:00
19:30						19:30
20:00	閉館時間 20:00					