

9月23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	K-POP45 11:30~12:15 Marie 🔥	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		アクア45 11:30~12:15 田島 里佳	11:30
12:00						12:00
12:30	★新曲発表会★ リトモス60 12:35~13:35 池田将英&Miyu	★新曲発表会★ LESMILLS BODYCOMBAT60 12:45~13:45 YUI&姫花 YUSAKU 🔥			脂肪燃焼アクア45 12:30~13:15 田島 里佳 🔥	12:30
13:00			リンパヨガ45 13:00~13:45 KIYOMI			13:00
13:30	★ジョイント★	★ジョイント★ MEGADANZ RADICAL FITNESS MEGADANZ60 14:05~15:05 姫花 🔥				13:30
14:00	エアロ30 14:05~14:35 金杉 智哉		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 🔥	★新曲発表会★ LESMILLS BODYPUMP60 15:25~16:25 YUSAKU&SHOEI			LESMILLS BODYCOMBAT	15:00
15:30	有料		骨盤調整ヨガ45 15:30~16:15 SAORI		LESMILLS BODYPUMP	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	★ジョイント★ ★新曲発表会★ LESMILLS BODYJAM60 16:45~17:45 NORIKO&MIYUKI 池田将英 🔥			LESMILLS BODYJAM	16:00
16:30			パワーヨガ45 16:30~17:15 SAORI		LESMILLS BODYATTACK	16:30
17:00	有料					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		ベーシックヨガ60 17:30~18:30 Aya			17:30
18:00	有料					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	18:05~19:05 NORIKO 🔥	リラックスヨガ45 18:45~19:30 Aya			18:30
19:00						19:00
19:30						19:30
20:00	閉館時間 20:00					