

祝日スケジュール[敬老の日]※9月16日(月)

	3F	4F		プール・スパ
	A	B	C	
10:30			★祝日限定★ モーニングヨガ(45)	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			グレートフルヨガ(45)	11:30
12:00		カーディオF キック(45) 11:55~12:40 EMI 🔥	11:40~12:25 kiho 🟢	12:00
12:30				12:30
13:00		ステップ(45) 13:10~13:55 EMI	健美操(45) 13:00~13:45	13:00
13:30	HIPHOP リズムトレーニング(45) 13:15~14:00 Malko		迎しのぶ 🟢	13:30
14:00	★新曲発表★ リモス60	一足先に 新ナンバー お披露目!!		14:00
14:30	14:15~15:15 EMI×池田将英 🔥		ヨガ(45) 14:30~15:15	14:30
15:00		★SPECIAL★ LESMILLS	西内 やよい	15:00
15:30		BODYPUMP45 15:30~16:15 ALISA×SHOEI× 徳 竜也 🔥	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	LESMILLS BODYCOMBAT	★SPECIAL★ LESMILLS	ディープリラクゼーション ヨガ	16:30
17:00	千葉店 COMBAT チーム 集結!!	BODYCOMBAT60 16:45~17:45 徳 竜也×ALISA ×SHOEI×凛(Rin) 🔥	16:30~17:15 西内 やよい	17:00
17:30				17:30
18:00	LESMILLS BODYATTACK45		アロマの香り と共に...	18:00
18:30	18:15~19:00 徳 竜也 🔥			18:30
19:00				19:00

閉館時間 20:00