

祝日スケジュール(振替休日)※9月23日(月)

	3F	4F		プール・スパ
	A	B	C	
10:30			★祝日限定★	10:30
11:00	エアロ(45) 10:45~11:30 金杉 智哉	ダンス エクササイズ(45) 10:40~11:25 AYA	モーニングヨガ 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	フリースタイル ダンス(45) 12:00~12:45 AYA	11:40~12:25 kiho	12:00
12:30				12:30
13:00			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	ステップ(45) 13:10~13:55 EMI	迎しのぶ	13:30
14:00				14:00
14:30	リトモス45 14:30~15:15 EMI		ヨガ(45) 14:30~15:15 西内 やよい	14:30
15:00				15:00
15:30			リラックスヨガ(45) 15:30~16:15 西内 やよい	15:30
16:00		LES MILLS BODY PUMP 45(TB) 16:00~16:45 ALISA		16:00
16:30			ディープリラクゼーション ヨガ 16:30~17:15 西内 やよい	16:30
17:00		LES MILLS BODY COMBAT 45 17:15~18:00 凛(Rin)		17:00
17:30				17:30
18:00	ピラティス(45) 17:45~18:30 いそみ			18:00
18:30				18:30
19:00				19:00



閉館時間 20:00