

祝日スケジュール(秋分の日)※9月22日(日)

	3F	4F		フール・スパ
	A	B	C	
10:30	JAZZダンス(45) 10:40~11:25 村木 のりこ	ラテン&ファンキー GROOVE(45) 10:20~11:05 中島 真理子	ソフトホットヨガ(45) 10:40~11:25 天野 正太郎	10:30
11:00		LES MILLS BODY PUMP 45(TB) 11:35~12:20 ALISA		11:00
11:30				11:30
12:00	バレトン(45) 12:00~12:45 天野 正太郎		【カルチャースクール】 バレエ (ベーシック) 12:00~13:30 村木 のりこ 60分or90分 選んでいただけます！	12:00
12:30				12:30
13:00	LES MILLS BODY JAM 45 13:10~13:55 天野 正太郎	LES MILLS BODY COMBAT 45 13:20~14:05 ALISA		13:00
13:30				13:30
14:00	ZUMBA(45) 14:15~15:00 中野 サトミ		ピラティス(45) 14:00~14:45	14:00
14:30		ステップ(45) 14:30~15:15 池田 将英	いそみ	14:30
15:00			ホットヨガ(45) 15:00~15:45	15:00
15:30		LES MILLS BODY PUMP 60 15:40~16:40 SHOEI	いそみ	15:30
16:00				16:00
16:30				16:30
17:00	HIPHOP(45) 17:05~17:50 HIDE	リトモス45 17:00~17:45 池田 将英	パワーヨガ(45) 17:00~17:45 HIKARI	17:00
17:30				17:30
18:00		【カルチャースクール】 K-POP 18:00~19:00 HIDE	リラックスヨガ(45) 18:15~19:00 HIKARI	18:00
18:30				18:30
19:00				19:00

閉館時間 20:00