

10月14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 山口 永真	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		アクア45 10:30~11:15 美馬 らん	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	ピラティス45 11:45~12:30 美馬 らん			11:30
12:00						12:00
12:30						12:30
13:00	MEGADANZ60 12:55~13:55 姫花	シェイプザボディ45 12:50~13:35 美馬 らん	リンパヨガ45 13:00~13:45 KIYOMI			13:00
13:30						13:30
14:00	LES MILLS	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	BODYCOMBAT60 14:20~15:20 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		LES MILLS	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	BODYPUMP60 15:55~16:55 SHOEI				16:00
16:30			パワーヨガ45 16:30~17:15 SAORI			16:30
17:00		LES MILLS				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 17:15~18:15 NORIKO				17:30
18:00						18:00
18:30		LES MILLS				18:30
19:00	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	BODYJAM60 18:35~19:35 NORIKO				19:00
19:30						19:30
20:00	閉館時間 20:00					