

祝日スケジュール(文化の日 振替)※11月4日(月)

	3F	4F		フール・スパ	
	A	B	C		
10:30			★SPECIAL★ 基本のヨガ(60)		10:30
	エアロ(45)				
11:00	10:45~11:30 金杉 智哉 🔥		10:40~11:40		11:00
11:30			真亜子		11:30
12:00	カーディオF キック(45) 11:55~12:40 EMI 🔥	★祝日限定★ 栄養学講座 12:00~12:30 凛(Rin)			12:00
12:30					12:30
13:00			健美操(45) 13:00~13:45		13:00
	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 🔥	13:00~13:45 迎しのぶ 🍀		13:30
14:00					14:00
14:30			ヨガ(45) 14:30~15:15		14:30
	★バックダンパーMAX★				
15:00	リトモス45 15:00~15:45		西内 やよい		15:00
15:30	EMI 🔥		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		LES MILLS BODY PUMP 45 ※TB 16:30~17:15 ALISA 🔥			16:30
17:00					17:00
17:30		★ジョイント★ LES MILLS BODY COMBAT 60			17:30
18:00		17:45~18:45			18:00
18:30		徳 竜也 × ALISA 🔥			18:30
19:00					19:00



閉館時間 20:00