

祝日スケジュール[スポーツの日]10月14日(月)

	3F	4F		フール・スパ
	A	B	C	
10:30				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 🔥		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		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 🔥	LES MILLS BODYCOMBAT 100 LES MILLS BODYCOMBAT60 15:45~16:45 凛(Rin) 🔥	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
16:00				16:00
16:30				16:30
17:00		LES MILLS BODYATTACK60 17:15~18:15 徳 竜也 🔥		17:00
17:30				17:30
18:00				18:00
18:30		LES MILLS BODYATTACK		18:30
19:00				19:00



閉館時間 20:00