

# 11月4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 Marie 🔥	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	ラテン★メレンゲSP6 0 12:30~13:30 銭場 弥生 🔥	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			12:30
13:00						13:00
13:30		<b>LES MILLS</b>				13:30
14:00	エアロ30 14:05~14:35 金杉 智哉	<b>BODY PUMP60</b> 14:00~15:00 <b>YUSAKU</b> 🔥	美姿勢ヨガ45 14:15~15:00 KIYOMI			14:00
14:30						14:30
15:00	エアロ45 14:50~15:35 金杉 智哉	<b>LES MILLS</b>			脂肪燃焼アクア45 15:00~15:45 田島 里佳 🔥	15:00
15:30	<b>有料</b>	<b>BODYCOMBAT45</b> 15:30~16:15 <b>YUSAKU</b> 🔥	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	<b>LES MILLS</b>				16:00
16:30			パワーヨガ45 16:30~17:15 SAORI	<b>LES MILLS</b> <b>BODYCOMBAT</b>		16:30
17:00	<b>有料</b>	<b>BODYATTACK60</b> 17:00~18:00 NORIKO 🔥	ベーシックヨガ60 17:30~18:30 Aya	<b>LES MILLS</b> <b>BODYPUMP</b>		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	<b>LES MILLS</b>				17:30
18:00	<b>有料</b>	<b>BODYJAM60</b> 18:15~19:15 NORIKO 🔥	リラックスヨガ45 18:45~19:30 Aya	<b>LES MILLS</b> <b>BODYJAM</b>		18:00
18:30	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					18:30
19:00				<b>LES MILLS</b> <b>BODYATTACK</b>		19:00
19:30						19:30
20:00	閉館時間 20:00					