

11月23日(土)祝日プログラム

	2F		3F		プール	
	A	B	C	D		
10:30		★ジョイント★ ZUMBA45 10:25 ~ 11:10	HOT ホット ~KaQiLa45~ 10:15~11:00		ベーシックアクア30 10:30~11:00 田島 里佳	10:30
11:00		KEIKO&K-zy	間宮 友美			11:00
11:30	はじめてHIPHOP30 11:15~11:45 kaol	LESMILLS BODY PUMP45 11:30~12:15	HOT ホット45 ~KaQiLaCe-rr-lus~ 11:30~12:15		アクアサーキット30 11:15~11:45 田島 里佳	11:30
12:00	HIPHOP45 12:00~12:45 kaol	K-zy	間宮 友美		クロール20 12:00~12:20 HIROTAKA	12:00
12:30		定員39名!		有料 有料スクール 空手 少年部 12:30~13:30 新極真会	バタフライ20 12:30~12:50 HIROTAKA	12:30
13:00		LESMILLS BODYATTACK60 13:00~14:00	ハタヨガ45 13:25~14:10			13:00
13:30		NORIKO	KIYOMI	有料 有料スクール 空手 一般部 14:00~15:00 新極真会		13:30
14:00		LESMILLS				14:00
14:30	エアロ30 14:20~14:50 NORIKO	BODY JAM45 14:30~15:15	リラックスヨガ45 14:30~15:15			14:30
15:00		MIYUKI	KIYOMI			15:00
15:30	ダイエットエアロ45 15:25~16:10 NORIKO					15:30
16:00		バレトン45 15:50~16:35 MIYUKI				16:00
16:30			服装自由! 男性也大歓迎!			16:30
17:00	骨盤調整ストレッチ45 16:50~17:35 MIYUKI	ZUMBA45 17:20~18:05	フラダンス60 17:15~18:15		レンタル スタジオ Dスタジオ 2,200円 ※1時間当たりの 金額です	17:00
17:30	↑タオル持参	natsu	sachi			17:30
18:00	LESMILLS	SALSATION® 60 18:25~19:25	LESMILLS BODY BALANCE 60 18:30~19:30			18:00
18:30	BODYCOMBAT60 18:25~19:25 姫花	樋口 八千代	sachi			18:30
19:00						19:00
19:30						19:30
20:00	閉館時間 20:00					

勤労感謝