

祝日スケジュール(成人の日)※1月13日(月)

	3F	4F		プール・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
13:30	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		★SPECIAL★ LESMILLS		14:00
14:30		BODYPUMP60 14:15~15:15	ヨガ(45) 14:30~15:15	14:30
15:00		RIO 🔥 ★release130★	西内 やよい	15:00
15:30	リトモス45 15:30~16:15 EMI 🔥		リラックスヨガ(45) 15:30~16:15	15:30
16:00		★SPECIAL★ LESMILLS	西内 やよい	16:00
16:30		BODYCOMBAT60 16:30~17:30		16:30
17:00		凛(Rin) 🔥		17:00
17:30		★SPECIAL★ LESMILLS BODYATTACK60		17:30
18:00		17:45~18:45		18:00
18:30		徳 竜也 🔥		18:30
19:00				19:00



閉館時間 20:00