

1月13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			10:30
11:00			★ジョイント★ スパインケア&ブレス 60			11:00
11:30	エアロ45 11:20~12:05 田島 里佳 🔥	ラテンエアロ45 11:25~12:10 こじま はづき	11:30~12:30 姫花&YUSAKU			11:30
12:00			定員38名			12:00
12:30	MEGADANZ RADICAL FITNESS MEGADANZ 60 12:45~13:45 姫花 🔥	★ジョイント★ LES MILLS BODY PUMP60 12:40~13:40 YUI&SHOEI 🔥	13:00~13:45 リンパヨガ45 KIYOMI			12:30
13:00						13:00
13:30		★ジョイント★ LES MILLS				13:30
14:00	エアロ30 14:05~14:35 金杉 智哉	BODYCOMBAT60 14:10~15:10 姫花&YUI 🔥	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				脂肪燃焼アクア45 14:50~15:35 田島 里佳 🔥	15:00
15:30		リトモス60 15:30~16:30 池田 将英 🔥	骨盤調整ヨガ45 15:30~16:15 SAORI			15:30
16:00	有料 有料スクール avex ダンススクール (キッズクラス) 16:00~17:00				LES MILLS BODY PUMP	16:00
16:30		LES MILLS BODYATTACK60 16:50~17:50 NORIKO 🔥	パワーヨガ45 16:30~17:15 SAORI		LES MILLS BODYCOMBAT	16:30
17:00	有料 有料スクール avex ダンススクール (キッズクラス) 17:15~18:15				LES MILLS BODYATTACK	17:00
17:30					LES MILLS BODYJAM	17:30
18:00	有料 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	BODYJAM60 18:10~19:10 NORIKO 🔥	17:30~18:30 Aya			18:00
18:30						18:30
19:00			リラックスヨガ45 18:45~19:30 Aya			19:00
19:30						19:30
20:00	閉館時間 20:00					

