

祝日スケジュール(振替休日)※2月24日(月)

	3F	4F		プール・スパ
	A	B	C	
10:30			★祝日限定★ モーニングヨガ(45)	10:30
11:00	エアロ(45) 10:45~11:30 金杉 智哉 🔥		10:40~11:25 HIKARI	11:00
11:30			★祝日限定★ パワーヨガ(45)	11:30
12:00	カーディオF キック(45) 11:55~12:40 EMI 🔥		11:40~12:25 HIKARI	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		LES MILLS BODY PUMP 45 ※TB		14:00
14:30		14:15~15:00 RIO 🔥	ヨガ(45) 14:30~15:15	14:30
15:00			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			西内 やよい	16:00
16:30		LES MILLS BODY CIMBAT 45		16:30
17:00		16:30~17:15 徳 竜也 🔥		17:00
17:30		LES MILLS BODY ATTACK 45		17:30
18:00		17:45~18:30 徳 竜也 🔥	ヨガ(45) 18:00~18:45	18:00
18:30			いそみ 📖	18:30
19:00				19:00

閉館時間 20:00