

2月23日(日)祝日プログラム

	2F		3F		プール	
	A	B	C	D		
10:30	バレトン45 10:20~11:05 NORIKO	BODYJAM60 10:20~11:20 池田 将英 🔥	モーニングヨガ45 10:30~11:15 KIYOMI 📖			10:30
11:00						11:00
11:30	ダイエットエアロ45 11:25~12:10 NORIKO 🔥	HIPHOP60 11:35~12:35 kaol 🔥	ストレッチポールヨガ45 11:45~12:30 Miho 📖			11:30
12:00						12:00
12:30		★有料EVENT★ LES MILLS BODYCOMBAT45				12:30
13:00	HIPHOP基礎45 12:50~13:35 佐藤 珠央 📖	BODYCOMBAT45 12:50~13:35 隼斗 🔥	ビギナーヨガ60 13:00~14:00 Miho 📖		平泳ぎ20 13:00~13:20 HIROTAKA	13:00
13:30		★有料EVENT★ LES MILLS BODYCOMBAT60			バタフライ20 13:30~13:50 HIROTAKA	13:30
14:00	HIPHOP45 14:05~14:50 佐藤 珠央 🔥	BODYCOMBAT60 13:55~14:55 YUSAKU&隼斗	パワーヨガ45 14:30~15:15 Miho		クロール20 14:00~14:20 HIROTAKA	14:00
14:30		★ジョイント★			背泳ぎ20 14:30~14:50 HIROTAKA	14:30
15:00	有料					15:00
15:30	カルチャースクール HIPHOP 15:10~16:10 佐藤 珠央	ダイエットエアロ50 15:15~16:05 後藤 亜紀子 🔥	美トレヨガ45 15:45~16:30 KIYOMI			15:30
16:00	★有料EVENT★ LES MILLS BODYCOMBAT60				LES MILLS BODYJAM	16:00
16:30	BODYCOMBAT60 16:25~17:25 姫花&隼斗 🔥	リトモス60 16:30~17:30 後藤 亜紀子 🔥	ハタヨガ60 16:50~17:50 KIYOMI 📖		LES MILLS BODYCOMBAT	16:30
17:00						17:00
17:30						17:30
18:00			★コラボEVENT★			18:00
18:30						18:30
19:00		Spa & Fitness ZEXIS		×	GYM FALCON	19:00
19:30						19:30
20:00	閉館時間 20:00					