

3月20日(木)祝日プログラム

	2F		3F		プール	
	A	B	C	D		
		★有料EVENT★	骨盤調整ストレッチ45			
10:30		リトモス60	10:20~11:05			10:30
11:00		10:30~11:30	MIYUKI			11:00
	★ジョイント★	金濱聡美&後藤亜紀子				
11:30	スパインケア&ブレス60	★有料EVENT★	ストレッチポールヨガ45			11:30
	11:20~12:20	リトモス60(新曲)	11:35~12:20			
12:00	樋口八千代&MIYUKI	11:45~12:45	Miho			12:00
12:30		池田 将英				12:30
	SALSATION® 60		ビギナーヨガ45			
13:00	12:40~13:40	★有料EVENT★	12:45~13:30			13:00
13:30	樋口 八千代	ステップ60	Miho			13:30
	LES MILLS	13:30~14:30				
14:00	BODYCOMBAT60	高柴大雅&大井貴博	ルーシーダットン60			14:00
	14:00~15:00	後藤亜紀子	14:10~15:10			14:30
14:30	YUI	★有料EVENT★	銭場 弥生			15:00
15:00	LES MILLS	エアロ60				15:00
15:30	BODYATTACK60	15:00~16:00	ファンクショナル			15:30
	15:20~16:20	金濱聡美&後藤亜紀子	トレーニング45			
16:00	YUI	★有料EVENT★	15:25~16:10			16:00
		エアロ60	銭場 弥生			
16:30		16:15~17:15				16:30
17:00		高柴大雅&大井貴博				17:00
17:30						17:30
18:00						18:00
18:30						18:30
19:00						19:00
19:30						19:30
20:00	閉館時間 20:00					



春分の日

LES MILLS
BODYCOMBAT
LES MILLS
BODYATTACK