

# 5月6日(火)祝日プログラム

		2F		3F		プール	
		A	B	C	D		
10:30	10:15~11:00	初中級エアロ45 佳代	健康体操50 山口 清美			アクア45 10:20~11:05 田島 里佳	10:30
11:00							11:00
11:30	11:40~12:40	MEGADANZ MEGADANZ60 姫花	エアロ30 11:35~12:05 山口 清美	ハタヨガ60 11:15~12:15 NAOKO			11:30
12:00							12:00
12:30	12:30~13:00	ステップ30 山口 清美					12:30
13:00	13:00~14:00	SALSATION® 60 栗原 雅代	★有料EVENT★ ZUMBA90 13:15~14:45	スパインケア&ブレス45 13:00~13:45 姫花			13:00
13:30							13:30
14:00	14:15~15:00	はじめての ジャズダンス45 UMEZU	YUUKI natsu KAZUYA	~KaQiLa60~ 14:05~15:05 ごっちゃん			14:00
14:30							14:30
15:00	15:10~16:10	カルチャースクール ジャズ ダンス 15:10~16:10	★ジョイント★ LESMILLS BODYCOMBAT60 15:15~16:15	骨盤調整ストレッチ45 15:30~16:15 MIYUKI		アクア45 14:45~15:30 美馬 らん	15:00
15:30	15:10~16:40	60分クラスと 90分クラスあり UMEZU	★ジョイント★ LESMILLS BODYATTACK60 16:35~17:35	↑タオル持参	LESMILLS BODYATTACK		15:30
16:00							16:00
16:30	17:15~18:15	LESMILLS BODYJAM60 池田 将英	★ジョイント★		LESMILLS BODYCOMBAT		16:30
17:00							17:00
17:30							17:30
18:00					LESMILLS BODYJAM		18:00
18:30							18:30
19:00							19:00
19:30							19:30
20:00	閉館時間 20:00						