

# 7月21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							11:00	
11:30		エアロ45 11:20~12:05 田島 里佳	ラテンエアロ45 11:35~12:20 こじま はづき				11:30	
12:00				スローリラクゼーション30 12:10~12:40 竹内			12:00	
12:30							12:30	
13:00			エアロサーキット45 12:45~13:30 銭場 弥生	リンパヨガ45 13:00~13:45 KIYOMI			13:00	
13:30		<b>★ダンス発表会★</b>	骨盤コンディショニング45 13:45~14:30 銭場 弥生				13:30	
14:00		ダンス発表会 13:50~ 開場 14:00~ 開演		美姿勢ヨガ45 14:15~15:00 KIYOMI			14:00	
14:30			LES MILLS BODY PUMP60 14:45~15:45 SHOEI				14:30	
15:00				骨盤調整ヨガ45 15:15~16:00 SAORI			15:00	
15:30							15:30	
16:00	有料 有料スクール avexダンススクール 16:00~ 20:00		リトモス60 16:00~17:00 池田 将英				16:00	
16:30				パワーヨガ45 16:15~17:00 SAORI		<b>LES MILLS BODY PUMP</b>	16:30	
17:00			LES MILLS BODYCOMBAT60 17:15~18:15 姫花				<b>LES MILLS BODYCOMBAT</b>	17:00
17:30				バレトン60 17:15~18:15 NORIKO			<b>LES MILLS BODYJAM</b>	17:30
18:00								18:00
18:30				LES MILLS BODYJAM60 18:30~19:30 NORIKO				18:30
19:00							19:00	
19:30							19:30	
20:00	閉館時間 20:00							

