

祝日スケジュール[海の日]※7月21日(月)

	3F	4F	フール・スパ	
	A	B	C	
10:30		ダンス エクササイズ(45)		10:30
11:00		10:40~11:25 AYA		11:00
11:30				11:30
12:00	カーディオF キック(45)	フリースタイル ダンス(45)		12:00
12:30	11:55~12:40 EMI	12:00~12:45 AYA		12:30
	LES MILLS			
13:00	BODYJAM60	ステップ(45)	健美操(45)	13:00
13:30	13:00~14:00 凛(Rin)	13:10~13:55 EMI	13:00~13:45 迎しのぶ	13:30
14:00		LES MILLS		14:00
14:30		BODYCOMBAT60	リラックスヨガ(45)	14:30
15:00		14:20~15:20 凛(Rin)	14:30~15:15 西内 やよい	15:00
15:30	リトモス45			15:30
16:00	15:30~16:15 EMI			16:00
16:30				16:30
17:00		LES MILLS		17:00
17:30		BODYATTACK60		17:30
18:00		17:00~18:00 徳 竜也		18:00
18:30				18:30
19:00				19:00
閉館時間 20:00				

