

8月11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			アクア45 10:30~11:15 美馬 らん	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 11:25~12:10 こじま はづき 🔥	ピラティス45 11:45~12:30 美馬 らん				11:30	
12:00							12:00	
12:30	ラテンダンス45 12:30~13:15 銭場 弥生 🔥	バレトン・コンディショ ニングフロア45 12:50~13:35 美馬 らん 🔥	リンパヨガ45 13:00~13:45 KIYOMI				12:30	
13:00							13:00	
13:30	骨盤コンディショニング45 13:30~14:15 銭場 弥生						13:30	
14:00		エアロ30 14:05~14:35 金杉 智哉	美姿勢ヨガ45 14:15~15:00 KIYOMI				14:00	
14:30	LES MILLS						14:30	
15:00	BODYCOMBAT45 14:45~15:30 YUSAKU 🔥	エアロ45 14:50~15:35 金杉 智哉 🔥	骨盤調整ヨガ45 15:20~16:05 SAORI				15:00	
15:30		LES MILLS					15:30	
16:00	<div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">有料</div> 有料スクール avexダンスス クール 16:00 ~ 20:00	BODYATTACK60 16:00~17:00 NORIKO 🔥	パワーヨガ45 16:20~17:05 SAORI				16:00	
16:30							16:30	
17:00								17:00
17:30			BODYJAM60 17:20~18:20 NORIKO 🔥	ベーシックヨガ60 17:30~18:30 Aya				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							

LES MILLS
BODYCOMBAT

LES MILLS
BODYATTACK

LES MILLS
BODYJAM

