

9月15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	MEGADANZ RADICAL FITNESS					14:30	
15:00	MEGADANZ60 14:40~15:40 浅野	エアロ45 14:50~15:35 金杉 智哉				15:00	
15:30			骨盤調整ヨガ45 15:35~16:20 SAORI			15:30	
16:00	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;">有料</div> 有料スクール avexダンスス クール 16:00 ~ 20:00	LES MILLS BODYCOMBAT45 16:00~16:45 YUSAKU		LES MILLS BODYCOMBAT		16:00	
16:30				LES MILLS BODYATTACK		16:30	
17:00			LES MILLS BODYATTACK60 17:05~18:05 NORIKO		LES MILLS BODYJAM		17:00
17:30							17:30
18:00			LES MILLS				18:00
18:30			BODYJAM60 18:25~19:25 NORIKO				18:30
19:00						19:00	
19:30						19:30	
20:00	閉館時間 20:00						

