

9月23日(火)祝日プログラム

	2F		3F		プール	
	A	B	C	D		
10:30		健康体操50 10:15~11:05 山口 清美			アクア45 10:20~11:05 田島 里佳	10:30
11:00	 MEGADANZ60		ハタヨガ60			11:00
11:30	11:20~12:20 姫花 	エアロ30 11:35~12:05 山口 清美	11:15~12:15 NAOKO			11:30
12:00						12:00
12:30	 SALSATION® 60	ステップ30 12:30~13:00 山口 清美	スパインケア&ストレッチ60			12:30
13:00	12:50~13:50 栗原 雅代 	★新曲発表会★ BODYPUMP60 13:30~14:30 SHOEI&KAZUYA	12:45~13:45 姫花 	2Fサーキットエリア HIIT&サーキット30 13:15~13:45 竹内 		13:00
13:30						13:30
14:00	はじめての ジャズダンス45 14:10~14:55 UMEZU 		~KaQiLa60~			14:00
14:30		★ジョイント★ ★新曲発表会★	14:05~15:05 ごっちゃん			14:30
15:00	有料	リトモス60			アクア45 15:00~15:45 美馬 らん 	15:00
15:30	カルチャースクール ジャズ ダンス 15:10~16:10	15:00~16:00 後藤亜紀子&池田将英	ファンクショナル トレーニング60			15:30
16:00	15:10~16:40 60分クラスと 90分クラスあり UMEZU	★新曲発表会★  BODYCOMBAT60	15:30~16:30 銭場 弥生		 BODYPUMP  BODYCOMBAT  BODYATTACK  BODYJAM	16:00
16:30						16:30
17:00		機能改善ストレッチ45				17:00
17:30	★新曲発表会★  BODYJAM60	★新曲発表会★  BODYATTACK60	16:45~17:30 銭場 弥生 			17:30
18:00	17:40~18:40 NORIKO	17:40~18:40 YUI&YUSAKU 				18:00
18:30		★ジョイント★				18:30
19:00						19:00
19:30						19:30
20:00	閉館時間 20:00					

定員38名!

