

祝日スケジュール[敬老の日]※9月15日(月)

	3F	4F		フール・スパ	
	A	B	C		
10:30					10:30
	エアロ(45)		基本のヨガ(45)		
11:00	10:45~11:30		10:40~11:25		11:00
	金杉 智哉		真亜子		
11:30					11:30
12:00	カーディオF キック(45)				12:00
	11:55~12:40				
12:30	EMI				12:30
13:00			健美操(45)		13:00
			13:00~13:45		
13:30		ステップ(45)	迎 しのぶ		13:30
		13:10~13:55			
	LES MILLS	EMI			
14:00	BODYJAM45				14:00
	14:00~14:45				
14:30	SHOEI		リラックスヨガ(45)		14:30
			14:30~15:15		
15:00			西内 やよい		15:00
	★新曲発表★				
15:30	リトモス60				15:30
	15:30~16:30				
16:00	EMI×池田将英				16:00
16:30		LES MILLS			16:30
17:00		BODYCOMBAT60	ピラティス(45)		17:00
		17:00~18:00	17:00~17:45		
17:30		徳 竜也	いそみ		17:30
18:00					18:00
18:30					18:30
19:00					19:00
閉館時間 20:00					

