

祝日スケジュール[秋分の日]※9月23日(火)

	3F	4F		フール・スパ	
	A	B	C		
					
10:30		【カルチャースクール】HIPHOP	パワーヨガ(45) 10:30～11:15		10:30
11:00	HIPHOP リズムトレーニング(45) 11:00～11:45	10:30～11:30 中島 真理子	橋立 弥生		11:00
11:30	Maiko	有料			11:30
12:00		ZUMBA(45) 12:00～12:45			12:00
12:30	HIPHOP(45) 12:15～13:00 Maiko	中島 真理子			12:30
13:00			太極舞(45)		13:00
13:30		リトモス45 13:25～14:10 天野 正太郎	13:15～14:00 藤沼 美和		13:30
14:00					14:00
14:30		バレトン(45) 14:40～15:25 天野 正太郎	ボディメンテナンス 骨盤体操(50) 14:20～15:10 藤沼 美和		14:30
15:00					15:00
15:30					15:30
16:00					16:00
16:30					16:30
17:00		★SPECIAL★ LES MILLS BODYCOMBAT45 17:15～18:00 ALISA	ピラティス(45) 17:00～17:45 いそみ		17:00
17:30					17:30
18:00		LES MILLS BODYPUMP45 ※TB 18:15～19:00 ALISA	ヨガ(45) 18:00～18:45 いそみ		18:00
18:30					18:30
19:00					19:00

閉館時間 20:00