

	11月3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			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 🔥	リラックスヨガ45 11:45~12:30 KIYOMI			11:30
12:00		LES MILLS BODY PUMP60 12:30~13:30 YUSAKU 🔥				12:00
12:30						12:30
13:00	リトモス60 12:45~13:45 池田 将英 🔥		リンパヨガ45 13:00~13:45 KIYOMI			13:00
13:30		定員39名！				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 MEGADANZ60 14:40~15:40 姫花 🔥	エアロ45 14:50~15:35 金杉 智哉 🔥				14:30
15:00		LES MILLS BODYCOMBAT60 16:00~17:00 姫花 🔥	骨盤調整ヨガ45 15:35~16:20 SAORI			15:00
15:30						15:30
16:00	有料 有料スクール avexダンスス クール 16:00 ~ 20:00					16:00
16:30						16:30
17:00						17:00
17:30						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					

