

祝日スケジュール[スポーツの日]※10月13日(月)

	3F	4F		フール・スパ	
	A	B	C		
	LES MILLS				
10:30	BODYJAM45 10:30~11:15	基本のヨガ(45) 10:40~11:25			10:30
11:00	池田 将英 🔥	真亜子 📌			11:00
11:30			グレートフルヨガ(45) 11:40~12:25 kiho 📌		11:30
12:00	カーディオF キック(45) 11:55~12:40				12:00
12:30	EMI 🔥				12:30
13:00			健美操(45) 13:00~13:45		13:00
13:30		ステップ(45) 13:10~13:55 EMI 🔥	迎 しのぶ 📌		13:30
14:00					14:00
14:30		ZUMBA(45) 14:15~15:00 藤沼美和 🔥	リラックスヨガ(45) 14:30~15:15		14:30
15:00			西内 やよい		15:00
15:30	リトモス45 15:30~16:15		ヨガ(45) 15:30~16:15		15:30
16:00	EMI 🔥		西内 やよい		16:00
16:30					16:30
	HIPHOP(45)	LES MILLS			
17:00	16:45~17:30 Maiko	BODYCOMBAT60 17:00~18:00 徳 竜也 🔥	ピラティス(45) 17:00~17:45 いそみ		17:00
17:30					17:30
18:00					18:00
18:30					18:30
19:00				19:00	
閉館時間 20:00					