

祝日スケジュール[振替休日]※11月24日(月)

	3F	4F	プール・スパ	
	A	B	C	
10:30				10:30
11:00	エアロ(45) 10:45～11:30 金杉 智哉 🔥		基本のヨガ(45) 10:40～11:25 真亜子	11:00
11:30				11:30
12:00	カーディオF キック(45) 11:55～12:40 EMI 🔥			12:00
12:30				12:30
13:00		ステップ(45) 13:10～13:55 EMI 🔥	健美操(45) 13:00～13:45 迎 しのぶ 📖	13:00
13:30				13:30
14:00				14:00
14:30		BODYCOMBAT45 14:25～15:10 凜(Rin) 🔥	リラックスヨガ(45) 14:30～15:15 西内 やよい 📖	14:30
15:00				15:00
15:30	リトモス45 15:30～16:15 EMI 🔥		ヨガ(45) 15:30～16:15 西内 やよい	15:30
16:00		LES MILLS BODY PUMP 60 16:30～17:30 SHOEI 🔥		16:00
16:30				16:30
17:00				17:00
17:30		LES MILLS BODY JAM 45 18:00～18:45 池田 将英 🔥		17:30
18:00				18:00
18:30				18:30
19:00				19:00

閉館時間 20:00