

1月12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		アクア45 10:30~11:15 美馬 らん	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	ピラティス45 11:45~12:30 美馬 らん			11:30
12:00						12:00
12:30						12:30
13:00	MEGADANZ60 13:00~14:00 姫花	バレトン・コンディショ ニングフロア45 12:50~13:35 美馬 らん	リンパヨガ45 13:00~13:45 KIYOMI			13:00
13:30						13:30
14:00	LES MILLS	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	BODYCOMBAT60 14:30~15:30 姫花					14:30
15:00		エアロ45 14:50~15:35 金杉 智哉				15:00
15:30		LES MILLS	骨盤調整ヨガ45 15:35~16:20 SAORI			15:30
16:00	<div>有料</div> 有料スクール avexダンスス クール 16:00 ~ 20:00	BODYPUMP45 16:00~16:45 YUSAKU				16:00
16:30						16:30
17:00		LES MILLS	パワーヨガ45 16:40~17:25 SAORI			17:00
17:30		BODYATTACK60 17:15~18:15 NORIKO				17:30
18:00		LES MILLS				18:00
18:30		BODYJAM60 18:30~19:30 NORIKO				18:30
19:00						19:00
19:30						19:30
20:00	閉館時間 20:00					

LES MILLS
BODYPUMP

LES MILLS
BODYCOMBAT

LES MILLS
BODYATTACK

LES MILLS
BODYJAM

