

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 |
| 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 | | |
| 12:00 | | | | | |
| 12:30 | MEGADANZ RADICAL FITNESS | バレトン・コンディショニングフロー45 12:50~13:35 美馬 らん 🔥 | リンパヨガ45 13:00~13:45 KIYOMI | | |
| 13:00 | MEGADANZ60 | | | | |
| 13:30 | 13:00~14:00 姫花 🔥 | | | | |
| 14:00 | LesMills | エアロ30 14:05~14:35 金杉 智哉 | 美姿勢ヨガ45 14:15~15:00 KIYOMI | | |
| 14:30 | BODYCOMBAT60 | | | | |
| 15:00 | 14:30~15:30 姫花 🔥 | エアロ45 14:50~15:35 金杉 智哉 | 骨盤調整ヨガ45 15:35~16:20 SAORI | | |
| 15:30 | | | | | |
| 16:00 | 有料 | BODYPUMP45 16:00~16:45 YUSAKU 🔥 | | | |
| 16:30 | | | | | |
| 17:00 | 有料スクール avexダンススクール 16:00 ~ 20:00 | LesMills BODYATTACK60 17:15~18:15 NORIKO 🔥 | パワーヨガ45 16:40~17:25 SAORI | | |
| 17:30 | | | | | |
| 18:00 | | | | | |
| 18:30 | | LesMills BODYJAM60 18:30~19:30 NORIKO 🔥 | | | |
| 19:00 | | | | | |
| 19:30 | | | | | |
| 20:00 | | | | 閉館時間 20:00 | |

**LESMILLS
BODYPUMP**

**LESMILLS
BODYCOMBAT**

**LESMILLS
BODYATTACK**

**LESMILLS
BODYJAM**

