

	2月11日(水)祝日プログラム					
	2F		3F		プール	
	A	B	C	D		
	カラダ整え体操45					
10:30	10:20～11:05 徳田 篤子	ZUMBA45 10:35～11:20 misono				10:30
11:00					ベーシックアクア30 11:00～11:30 栗原 雅代	11:00
	ピラティス45					
11:30	11:20～12:05 徳田 篤子	DANCE basic30 11:35～12:05 kaol			ダイエットアクア30 11:45～12:15 栗原 雅代	11:30
12:00						12:00
	はじめてHIPHOP60	リトモス45				
12:30	12:20～13:20 kaol	12:20～13:05 後藤 亜紀子	ハタヨガ60 12:30～13:30 KIYOMI			12:30
13:00		★有料EVENT★				13:00
13:30		ステップ60 13:30～14:30 大井貴博&後藤亜紀子				13:30
14:00	シンプルエアロ40 14:10～14:50 金杉 智哉	★有料EVENT★	リラックスヨガ45 13:45～14:30 KIYOMI			14:00
14:30		ダンスエアロ45 14:50～15:35 五十嵐亮&中村準				14:30
15:00	ダイエットエアロ45 15:05～15:50 金杉 智哉	★有料EVENT★	HOT ホット ～KaQiLa60～ 15:00～16:00 間宮 友美			15:00
15:30						15:30
16:00	LES MILLS BODY JAM45 16:10～16:55 KAZUYA	エアロ45 15:55～16:40 高柴 大雅				16:00
16:30		★有料EVENT★	スパインケア&ブレス45 16:15～17:00 姫花			16:30
17:00	LES MILLS BODYCOMBAT60 17:15～18:15 姫花	メンズエアロ60 17:00～18:00 高柴大雅&大井貴博 五十嵐亮&中村準				17:00
17:30						17:30
18:00	MEGADANZ MEGADANZ60 18:30～19:30 MIYUKI	LES MILLS BODYPUMP HEAVY60 18:30～19:30 YUSAKU&SHOEI	ベーシックヨガ60 18:00～19:00 Aya			18:00
18:30		★EVENT★ 定員30名				18:30
19:00						19:00
19:30						19:30
20:00	閉館時間 20:00					

LES MILLS
BODYJAM

LES MILLS
BODYCOMBAT

LES MILLS
BODYPUMP
HEAVY

