

# 3月22日(日)特別プログラム

	2F		3F		プール	
	A	B	C	D		
10:30	バレトン45 10:20~11:05 NORIKO	BODYJAM60 10:20~11:20 池田 将英 🔥	モーニングヨガ45 10:30~11:15 KIYOMI			10:30
11:00						11:00
11:30	ダイエットエアロ45 11:25~12:10 NORIKO 🔥	HIPHOP60 11:35~12:35 kaol 🔥	ストレッチポールヨガ45 11:45~12:30 Miho			11:30
12:00						12:00
12:30					2Fサーキットエリア HIIT&サーキット30 12:30~13:00 竹内 🔥	12:30
13:00	HIPHOP基礎45 12:50~13:35 佐藤 珠央	★有料EVENT★ リトモス45 13:00~13:45 KUMI&MIHI YOCCO&NAOKI	ビギナーヨガ60 13:00~14:00 Miho			13:00
13:30		★有料EVENT★				13:30
14:00	HIPHOP45 14:05~14:50 佐藤 珠央 🔥	リトモス45 14:00~14:45 KUMI&MIHI YOCCO&NAOKI 🔥	パワーヨガ45 14:30~15:15 Miho			14:00
14:30		★有料EVENT★				14:30
15:00	有料 カルチャースクール HIPHOP 15:10~16:10 佐藤 珠央	DancrFit50 15:00~15:50 KUMI&MIHI YOCCO&NAOKI 🔥	美トレヨガ45 15:40~16:25 KIYOMI			15:00
15:30		★有料EVENT★				15:30
16:00	LES MILLS BODYCOMBAT45 16:35~17:20 姫花 🔥	スパインケア&ブレス60 16:15~17:15 KUMI&MIHI YOCCO	ハタヨガ60 16:50~17:50 KIYOMI			16:00
16:30						16:30
17:00	MEGADANZ RADICAL FITNESS MEGADANZ45 17:40~18:25 姫花					17:00
17:30						17:30
18:00						18:00
18:30						18:30
19:00	閉館時間 19:00					