

7月20(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	ラテンダンス45 12:45~13:30 銭場 弥生 🔥	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	骨盤コンディショニング30 13:45~14:15 銭場 弥生 📖					14:00
14:30			美姿勢ヨガ45 14:15~15:00 KIYOMI 📖			14:30
15:00		MEGADANZ60 14:30~15:30 MIYUKI 🔥				15:00
15:30			骨盤調整ヨガ45 15:35~16:20 SAORI 📖			15:30
16:00	有料 有料スクール avexダンスス クール 16:00 ~ 20:00	LES MILLS BODYCONBAT60 16:00~17:00 姫花 🔥				16:00
16:30						16:30
17:00		LES MILLS BODYATTACK60 17:15~18:15 NORIKO 🔥	肩関節可動域アップヨガ 17:15~18:15 姫花&miho 📖			17:00
17:30						17:30
18:00		LES MILLS BODYJAM60 18:30~19:30 NORIKO 🔥				18:00
18:30						18:30
19:00						19:00
19:30						19:30
20:00	閉館時間 20:00					

海の目

LES MILLS
BODYCOMBAT

LES MILLS
BODYATTACK

LES MILLS
BODYJAM

祝日限定有料レッスン
 会員様 ¥1100
 ビジター様 ¥1650