

海の日(7/20)スケジュール

	3F	4F	プール・スパ	
	A	B	C	
10:30		ダンスエクササイズ(45)		10:30
11:00		10:40～11:25 AYA		11:00
11:30				11:30
12:00	カーディオFキック(45) 11:55～12:40 EMI	フリースタイルダンス(45) 12:00～12:45 AYA		12:00
12:30				12:30
13:00	MEGADANZ45 13:10～13:55 EMI		健美操(45) 13:00～13:45 迎しのぶ	13:00
13:30				13:30
14:00		LES MILLS BODYJAM60 14:10～15:10 池田将英×凛		14:00
14:30			リラックスヨガ(45) 14:30～15:15 西内 やよい	14:30
15:00				15:00
15:30	リトモス45 15:30～16:15 EMI	LES MILLS BODYPUMP60 16:05～17:05 SHOEI	ヨガ(45) 15:30～16:15 西内 やよい	15:30
16:00				16:00
16:30				16:30
17:00	LES MILLS			17:00
17:30	BODYCOMBAT60 17:30～18:30 徳竜也×SHOEI×凛		【カルチャースクール】 バレエ(初中級) 17:30～18:30 AURA	17:30
18:00				18:00
18:30				18:30
閉館時間 19:00				