

	8月11(火)祝日プログラム					
	2F		3F		プール	
	A	B	C	D		
10:30	初中級エアロ45 10:15~11:00 佳代🔥	健康体操50 10:15~11:05 山口 清美📖			アクア45 10:20~11:05 田島 里佳	10:30
11:00						11:00
11:30			リフレッシュフラ45 11:30~12:15 KAZUMI📖			11:30
12:00	FITHOP30 12:00~12:30 栗原 雅代🔥	エアロ30 11:35~12:05 山口 清美📖				12:00
12:30		ステップ30 12:30~13:00 山口 清美📖				12:30
13:00	SALSATION® 60 12:50~13:50 栗原 雅代🔥		やさしいバレエ60 12:45~13:45 大野小百合📖			13:00
13:30						13:30
14:00		ZUMBA45 14:00~14:45 KAZUYA🔥				14:00
14:30	はじめての ジャズダンス45 14:10~14:55 UMEZU📖		~KaQiLa60~ 14:05~15:05 ごっちゃん			14:30
15:00	有料	 MEGADANZ60 15:00~16:00 姫花🔥				15:00
15:30	カルチャースクール ジャズ ダンス 15:10~16:10 15:10~16:40 60分クラスと 90分クラスあり UMEZU					15:30
16:00		LES MILLS				16:00
16:30		BODYJAM45 16:30~17:15 KAZUYA🔥				16:30
17:00	LES MILLS	LES MILLS				17:00
17:30	BODYATTACK60 17:30~18:30 NORIKO🔥	BODY PUMP45 17:30~18:15 KAZUYA🔥	ヨガ45 17:30~18:15 浅野📖			17:30
18:00						18:00
18:30		定員38名！				18:30
19:00	閉館時間 19:00					