

山の日(8/11)スケジュール

	3F	4F		プール・スパ	
	A	B	C		
10:30		【カルチャースクール】 HIPOP(60)	パワーヨガ(45) 10:30～11:15		10:30
11:00	HIPHOP リズムトレーニング 11:00～11:45	10:30～11:30 中島 真理子	橋立 弥生		11:00
11:30	Maiko	 ZUMBA			11:30
12:00		ZUMBA(45) 12:00～12:45	【カルチャースクール】 ストリートダンス(60)		12:00
12:30	エアロ(40) 12:15～12:55 丸山 秋子	中島 真理子	12:00～13:00 Maiko		12:30
13:00		 RM			13:00
13:30		リトモス45 13:25～14:10 天野 正太郎			13:30
14:00					14:00
14:30	LES MILLS BODYBALANCE45 (FX) 14:30～15:15 凛(Rin)	パレトン(45) 14:40～15:25 天野 正太郎			14:30
15:00					15:00
15:30		LES MILLS			15:30
16:00		BODYJAM45 16:00～16:45 凛(Rin)			16:00
16:30	LES MILLS				16:30
17:00	BODYCOMBAT60 17:00～18:00 徳竜也				17:00
17:30					17:30
18:00					18:00
18:30					18:30
閉館時間 19:00					

