

	10月12(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		アキアZUMBA45 10:30～11:15 Tai	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				11:30
12:00						12:00
12:30	★イベント★ ZEXIS上尾 ダンス発表会 ♪♪ 12:15 会場準備 14:00～開城 14:10～開演					12:30
13:00		ファンクショナル トレーニング60 12:45～13:45 銭場弥生	リンパヨガ45 13:00～13:45 KIYOMI			13:00
13:30						13:30
14:00		エアロ30 14:05～14:35 金杉 智哉	美姿勢ヨガ45 14:15～15:00 KIYOMI			14:00
14:30						14:30
15:00		エアロ45 14:50～15:35 金杉 智哉 🔥				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 ～ 18:15					16:00
16:30		リトモス45 16:30～17:15 池田 将英 🔥				16:30
17:00		LesMILLS BODYJAM60 17:30～18:30 NORIKO 🔥	バランスコーディネーション 45 17:00～17:45 山口 真冬			17:00
17:30						17:30
18:00						18:00
18:30						18:30
19:00	閉館時間 19:00					

