

文化の日(11/03)スケジュール

	3F	4F		フール・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	LES MILLS BODYBALANCE45 ※FX	Rm	太極舞(45)		13:00
13:30	13:15～14:00 凛(Rin)	リトモス45 13:25～14:10 天野 正太郎	13:15～14:00 藤沼 美和		13:30
14:00					14:00
14:30	SALSATION60 14:30～15:30	バレトン(45) 14:40～15:25 天野 正太郎	ボディメンテナン ス骨盤体操(50) 14:20～15:10 藤沼 美和		14:30
15:00	梶原 千賀子				15:00
15:30		ディスコワール(45) 15:40～16:25 藤沼 美和			15:30
16:00					16:00
16:30	LES MILLS				16:30
17:00	BODYCOMBAT45 17:00～17:45				17:00
17:30	徳 竜也				17:30
18:00					18:00
18:30					18:30
閉館時間 19:00					

