

スポーツの日(10/12)スケジュール

	3F	4F		フール・スパ	
	A	B	C		
10:30					10:30
11:00	エアロ(45) 10:45~11:30 金杉 智哉 🔥	基本のヨガ(45) 10:40~11:25 真亜子			11:00
11:30					11:30
12:00	カーディオFキック(45) 11:55~12:40 EMI 🔥				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	 RADICAL FITNESS	LesMILLS BODYJAM45 14:05~15:50 凛(Rin) 🔥			14:00
14:30	 RM		リラックスヨガ(45) 14:30~15:15 西内 やよい		14:30
15:00	リモス60 15:15~16:15 EMI 🔥				15:00
15:30			ヨガ(45) 15:30~16:15 西内 やよい		15:30
16:00		LesMILLS BODYPUMP45 16:30~17:15 徳 竜也 🔥			16:00
16:30					16:30
17:00	LesMILLS BODYCOMBAT45 17:30~18:15 徳 竜也 🔥		【カルチャースクール】 バレエ(初中級) 17:15~18:15 AURA 有料		17:00
17:30					17:30
18:00					18:00
18:30					18:30
閉館時間 19:00					