

	11月3(火)祝日プログラム				
	2F		3F		
	A	B	C	D	プール
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 10:30~11:15 美馬 らん
11:00					
11:30			ハタヨガ60 11:15~12:15		
12:00	バレトン 11:45~12:30 美馬 らん📖	エアロ30 11:35~12:05 山口 清美📖	NAOKO📖		
12:30		ステップ30 12:30~13:00 山口 清美📖			
13:00	BODYCOMBAT45 12:45~13:30 KAZUYA🔥		ポールストレッチ60 12:45~13:45 美馬 らん		
13:30					
14:00		ZUMBA45 14:00~14:45 KAZUYA🔥	~KaQiLa60~ 14:05~15:05 ごっちゃん		
14:30	はじめての ジャズダンス45 14:10~14:55 UMEZU📖				
15:00	有料				
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	LES MILLS BODYJAM60 16:00~17:00 NORIKO🔥			
16:00					
16:30					
17:00		LES MILLS BODYATTACK60 17:15~18:15 NORIKO🔥	ヨガ45 17:30~18:15 浅野📖		
17:30					
18:00					
18:30					
19:00	閉館時間 19:00				