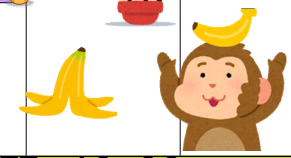
勤労感謝の日(11/23)スケジュール

	3F	4F		プール・スパ	
	A	B	C		
10:30					10:30
11:00	エアロ(45) 10:45～11:30 金杉　智哉				11:00
11:30		LesMills BODYBALANCE45 ※FX 11:50～12:35 凛(Rin)			11:30
12:00	ｶｰﾃﾞｨｵ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			14:00
14:30		BODYCOMBAT45 14:25～15:10 凛(Rin)	リラックスヨガ(45) 14:30～15:15 西内　やよい		14:30
15:00	RM				15:00
15:30	リトモス60MIX 15:30～16:30 EMI		ヨガ(45) 15:30～16:15 西内　やよい		15:30
16:00					16:00
16:30		LesMills			16:30
17:00		BODYJAM60 16:45～17:45 池田将英×凛			17:00
17:30					17:30
18:00					18:00
18:30					18:30

閉館時間　19:00