11月29(日)特別プログラム

	2F		3F		プール
	A	B	C	D	
10:30	バレトン45 10:20～11:05 NORIKO	BODYJAM60 10:20～11:20 池田　将英	モーニングヨガ45 10:30～11:15 KIYOMI		
11:00					
11:30	ダイエットエアロ45 11:25～12:10 NORIKO	HIPHOP60 11:35～12:35 kaol	ストレッチポールヨガ45 11:45～12:30 Miho		
12:00				2Fサーキットエリア HIIT＆サーキット30 12:30～13:00 竹内	
12:30		LesMILLS			
13:00	HIPHOP基礎45 12:55～13:40 佐藤　珠央 ★時間変更★	BODYATTACK45 12:50～13:35 NORIKO	ビギナーヨガ60 12:50～13:50 Miho ★時間変更★		
13:30		★イベント★			1,2週目　クロール 3,4週目　平泳ぎ
14:00	HIPHOP45 13:55～14:40 佐藤　珠央 ★時間変更★	BODYCOMBAT60 14:00～15:00 HAYATO	パワーヨガ45 14:15～15:00 Miho ★時間変更★		セルフスイムレッスン 14:05～14:25 スタッフ セルフスイムレッスン 14:35～14:55 スタッフ
14:30					
15:00	有料 カルチャースクール HIPHOP 15:00～16:00 佐藤　珠央 ★時間変更★	有料 ダイエットエアロ60 15:15～16:15 後藤　亜紀子	美トレヨガ45 15:30～16:15 KIYOMI ★時間変更★		
15:30					
16:00	★イベント★				1,2週目　バタフライ 3,4週目　背泳ぎ
16:30	BODYCOMBAT60 16:30～17:30 姫花×YUI×HAYATO	リトモス60 16:30～17:30 後藤　亜紀子	ハタヨガ60 16:30～17:30 KIYOMI ★時間変更★		
17:00					
17:30	有料				
18:00	ヨガ45 17:45～18:30 姫花				
18:30	↑フェイスタオル持参				
19:00	閉館時間　19:00				

コスプレOK♪♪
自由に楽しんじゃいましょう♪♪