


9月23日 秋分の日(振替)

祝日プログラム

	Aスタジオ	Bスタジオ	プール 
10:00			
10:15~11:00	ピラティス 45 垣野 満裕美	10:25~10:55 TOP RIDE 30 永数 米佳	
11:00			
11:15~12:00	ヴィンヤサヨガ 45 木村 まな	11:20~12:05 UBOUND 45 永藪 采佳	11:30~12:00 アクアウォーキング 30 STAFF
12:00			
12:15~13:00	リラックスヨガ 45 木村 まな	12:25~13:10 コアコンディショニング 45 中川 弘佳	12:10~12:40 水中コンディショニング 30 STAFF
13:00			13:00~13:45 アクアビクス 45 長井 千恵子
13:30~14:15	BODYPUMP 45 山川 愛	13:25~14:10 ピラティス 45 中川 弘佳	
14:00			
14:35~15:20	BodyCombat 45 大山 聡	14:30~15:15 ポール&ストレッチ 45 YUUKA	
15:00			
15:40~16:25	ZUMBA 45 柴田 竜一	15:35~16:35 グラビティヨガ 60 山川 愛	
16:00			
16:45~17:15	LesMills CORE 30 大山 聡		
17:00			
18:00			

祝日の営業時間

10:00
~19:00