

11月4日 文化の日 (振替)

祝日プログラム

	Aスタジオ	Bスタジオ	プール
10:00			
10:15~11:15	背骨美人60 広江 美規子	10:20~11:05 TOP RIDE 45 土屋 亜紀子	10:30~11:15 アクアビクス 45 塚崎 有子
11:30~12:15	スタンダードエアロ45 広江 美規子	11:25~12:10 グラビティヨガ プレコリオ 45 山川 愛	11:30~12:15 マスターズ 45 土屋 亜紀子
12:30~13:15	BODYBALANCE FX 山川 愛	12:20~13:05 コアコンディショニング 45 中川 弘佳	
13:30~14:15	ストリートダンス 45 植山 学	13:20~14:05 ピラティス 45 中川 弘佳	13:30~14:00 足ひれチャレンジ30 若槻 聖也
14:35~15:20	BodyCombat 45 大山 聡	14:30~15:15 バレエ 45 植山 学	
15:40~16:40	ZUMBA 60 柴田 竜一	15:45~16:30 有料 ミット打ち 坂田・長尾・若槻	
17:00~17:45	BODYPUMP 45 大山 聡		祝日の営業時間 10:00 ~ 19:00
18:00			