

1月13日祝日プログラム

成人の日

	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	10:25~11:10 ZUMBA 45 松井 拓人	
11:25~12:10	DDAD45 広江 美規子	11:25~12:10 ヴィンヤサヨガ 45 木村 まな	11:30~12:00 アクアウォーキング30 若槻 聖也 
12:25~13:10	リラックスヨガ 45 木村 まな	12:20~13:05 ピラティス 45 中川 弘佳	12:10~12:40 記録会『2025年の目標は?』 若槻 聖也
13:30~14:15	BODYCOMBAT 45 大山 聡	13:20~14:05 コンディショニング 45 植山 学 	
14:35~15:20	ピラティス 45 垣野 満裕美	14:20~15:05 バレエ 45 植山 学	  
15:40~16:40	ZUMBA 60 柴田 竜一	15:30~16:15 BouncyBoxing 45 垣野 満裕美	 
17:05~17:35	LesMills CORE 30 大山 聡 		祝日の営業時間 10:00 ~ 19:00
18:00			