



8月11日

山の日プログラム



	Aスタジオ	Bスタジオ	プール
10:00	 10:15~11:00 BODYBALANCE FX45 Ai & SEIYA	 10:20~10:50 TOP RIDE30 清水 采佳	10:30~11:15 アクアZUMBA45 塚崎 有子
11:00	11:15~12:00 LesMillsCORE45 荻野 紀子	11:15~12:00 ヴィンヤサヨガ45 木村 まな	11:30~12:15 アクアピクス45 塚崎 有子
12:00	 12:20~13:05 リラックスヨガ45 木村 まな	12:15~13:00 UBOUND45 大山 聡 & YUUKA	
13:00	 13:20~14:05 SALSATION®45 YUKIKO 	 13:20~14:05 ペルヴィックストレッチ45 中川 弘佳	
14:00	 14:20~14:50 フローヨガ30 中川 弘佳	 14:20~15:05 ピラティス45 YUKIKO	14:25~14:55 四泳法30 若槻 聖也
15:00	15:05~15:35 X-55 30 YUUKA	15:30~16:15 バレエ45 植山 学	
16:00	15:50~16:35 ZUMBA45 柴田 竜一		
17:00			祝日の営業時間 10:00 ~ 19:00
18:00			