

		実施場所					
		スタジオA 40名	スタジオB 25名	スタジオC(ホット)15名	プール		
10:00	営業開始 10:00						10:00
					(定員40名)		
11:00	10:30~11:15 エアロ45 早川雅美	10:30~11:15 ピラティス45 宮島公美子	10:30~10:50 ホットストレッチ20 フクダリン	10:30~11:00 アクア30 北山佐和子		11:00	
12:00	11:40~12:25 キックボクシング エクササイズ 45 MASA	11:45~12:30 骨盤エクササイズ45 山本文				12:00	
13:00	12:40~13:25 エアロ45 足野滋乃	12:45~13:30 フローヨーガ45 Nao	12:45~13:30 ホットスローヨーガ45 yukiko	13:00~13:30 はじめてクロール 杉山知穂		13:00	
14:00	13:45~14:25 ステップ40 足野滋乃	14:00~14:45 リンパ ストレッチ45 鳩		(定員40名) 13:40~14:10 アクアコンディショニング 杉山知穂		14:00	
15:00						15:00	
16:00						16:00	
17:00	17:00~17:45 ZUMBA45min 望月俊宏	17:00~17:45 ピラティス入門45 CHIHIRO				17:00	
18:00						18:00	
19:00	18:10~18:55 エアロ45 中山優	18:10~18:55 ピラティス45 望月俊宏	18:05~18:50 ホットPiYo45 CHIHIRO			19:00	
20:00	※祝日営業の為、20時閉館となります。(デイ会員の方は祝日営業の為ご利用頂けません)						20:00