

5月3日（金） 祝日スケジュール

	Basic	Extra	HOTstudio	プール	
10:00					10:00
10:30					10:30
11:00	RITMOS 10:30~11:15 hona	ヨガ 10:30~11:15 岩下 菜摘			11:00
11:30			【女性限定】 リラックスヨガ 11:15~12:00 澤瀧 葵麗		11:30
12:00	BODYCOMBAT 11:35~12:20 秋元 望早				12:00
12:30			【女性限定】 骨盤ヨガ 12:25~13:25 澤瀧 葵麗		12:30
13:00	ZUMBA 12:55~13:40 中島 知子	ヨガ 12:50~13:35 村井 さちこ		水中ウォーキング 12:50~13:20 秋元 望早	13:00
13:30					13:30
14:00	ぐっすりヨガ 14:00~14:45 村井さちこ		【女性限定】 リンパヨガ 13:50~14:50 安在 美和		14:00
14:30					14:30
15:00	LESMILLS DANCE 15:00~15:45 堂園 愛子				15:00
15:30		シェイプアップヨガ 15:30~16:00 Mari			15:30
16:00					16:00
16:30			【女性限定】 アロマリラックスヨガ 16:30~17:30 Mari		16:30
17:00				キッズ選手クラス (3コース使用) 16:30~18:30 ※フィットネス会員の方のご利用は 19:30まで	17:00
17:30					17:30
18:00					18:00
18:30					18:30
19:00					19:00
19:30					19:30
20:00					20:00
20:30					20:30
21:00					21:00
21:30					21:30
22:00					22:00
22:30					22:30
23:00	スタジオ1	スタジオ2	スタジオ3	プール	23:00