

11月4日（月）振替休日

スタジオ		プール	
スタジオA	スタジオB	1コース	2コース
10:00			10:00
10:30	10:20~11:05 ステップコンボI 45 佐藤陽子		10:30
11:00	10:20~11:20 リラックスヨガ60 定塚陽子		11:00
11:30	11:15~12:15 ☺ RITMOS リトモス YOKO's Special Mix 佐藤陽子	11:15~11:45 水中ウォーキング スタッフ	11:30
12:00	11:35~11:55 ボールコンディショニング		12:00
12:30	12:10~12:55 ベリーダンス 牧口順子		12:30
13:00	12:30~13:00 LES MILLS CXWORX HAYATO		13:00
13:30	13:10~14:10 LES MILLS BODYBALANCE 川島千明	13:00~13:45 アクア45 九里祐樹	13:30
14:00	13:15~14:15 【オリジナル】 スローボディシェイプ 中村勝美	13:55~14:25 ミットシェイプ30 九里祐樹	14:00
14:30	14:30~15:30 パワーヨガ60 馬場真澄		14:30
15:00	14:30~15:15 骨格リラクゼーション <i>Re:style Healing</i> 文香	15:00~15:30 クロールインター	15:00
15:30	15:35~16:25 骨盤引締め ピラティス50 Hiromi	15:45~16:15 バタフライインター	15:30
16:00	15:45~16:15 美コアリズムシェイプ 川島千明		16:00
16:30			16:30
17:00	16:50~17:50 卓球スクール		17:00
17:30	16:50~17:50 ☺ 背骨コンディショニング 新名孝子×鈴木真理子		17:30
18:00	18:10~18:20 ☺ 18:20~19:20 ☺ LES MILLS BODYATTACK IKUMI×MAMIKO		18:00
18:30	18:10~18:55 パワーヨガ45 福田美鈴		18:30
19:00	←定員:55名 17:00よりAスタ横にて発券		19:00
19:30			19:30

Special Performance

SHUNの歌に合わせてつばさが踊ります。2人の普段とは違う一面をお楽しみに♪
歌：米津玄師／Lemon

営業時間は10:00~20:00（ジム・プールのご利用は20:00まで）

初心者大歓迎クラス ☺ イベントクラス 備品使用クラス