

2024年9月 祝日プログラム

9/16 (月)				
	アリーナ	フィット	ホット	プール
10:00-			10:00-10:50 スタンダードヨガ	
10:30-	10:30-11:15 ZUMBA MON		YUKO	
11:00-				
11:30-			11:30-12:20 スタンダードヨガ	
12:00-	11:45-12:15 POPピラティス		長	
12:30-	MON	12:20-12:50 スロトレ 坂井★		
13:00-	13:10-13:55 ポールストレッチ 坂井★		13:00-13:50 やすらぎヨガ 吉住	
14:00-				
14:30-	14:10-14:55 インナービューティーヨガ 松尾	14:30-15:00 MEGADANZ	14:30-15:20 シェイプアップヨガ 吉住	
15:00-		VR		
15:30-		15:30-16:00 AERO		15:00-19:00
16:00-	15:30-19:00	VR		
16:30-	ジュニア スクール	16:15-16:45 OXIGENO		ジュニア スクール
17:00-		VR		
17:30-	※アリーナは ご利用 できません。	17:00-17:30 UBOUND		※プールは ご利用 できません。
18:00-		VR		
18:30-				

営業終了 19:00 (プール18:30まで)