

FitnessRelaxation然

2月11日(火) 建国記念の日

| | A | B | C | プール |
|-------|--|----------------------------|----------------------------|----------------------|
| 10:30 | ZUMBA45 10:30~11:15 | リラックスヨガ50 10:35~11:25 | wellness 45 10:30~11:15 | アクア30 10:45~11:15 |
| 11:00 | SAYU 🍏🔥 | 柴田 悦子 🍏 | Yocchi 🍏 | 川島 博美 🍏🔥 |
| 11:30 | シェイプエアロ40 11:35~12:15 | コアコンディショニング 11:45~12:25 | | |
| 12:00 | SAYU 🍏🔥 | 柴田悦子 🍏🔥 | | |
| 12:30 | | バレトン45 12:40~13:25 | | |
| 13:00 | BODYATTACK45 12:45~13:30 | 中楯 早織 🍏 | | |
| 13:30 | | リラックスヨガ45 13:40~14:25 | | |
| 14:00 | サルセーション60 14:00~15:00 | 中楯 早織 🍏 | | |
| 14:30 | TOMOMI 🍏🔥 | | | |
| 15:00 | | | | |
| 15:30 | | | | |
| 16:00 | | | | |
| 16:30 | | | | |
| 17:00 | | | | |
| 17:30 | | | | |
| 18:00 | <p>祝日営業の為 <u>20:00</u>までとなります。</p> | | | |
| 18:30 | | | | |
| 19:00 | コアコンディショニング 18:45~19:30 | かんたんステップ30 19:00~19:30 | | |
| 19:30 | 津久田 昌浩 🍏 | 小出 志乃 🍏 | | |
| 20:00 | | | | |
| 20:30 | | | | |
| 21:00 | | | | |
| 21:30 | | | | |
| 22:00 | | | | |
| 22:30 | | | | |



閉館時間 20:00

Fitness Relaxation 然