

10月9日(祝) プログラム			時間
アリーナ	スタジオ	ジムエリア	
			10:00
11:00~11:45 ラテンダンス 山本	11:15~12:00 ホットゆるトレ 坂上		11:00
12:00~12:50 ZUMBA50 山本	12:15~13:00 ホットヨガ ★★ 坂上		12:00
13:00~13:45 カキラ Kimiko	13:15~14:15 ホットヨガ ビギナー 長谷川 (有料登録制)		13:00
14:00~14:45 中級エアロ 坂上	14:25~15:10 骨盤調整ヨガ 長谷川		14:00
15:00~15:45 slow flow ヨガ 藤本(京美)			15:00
			16:00
16:30~17:15 Jrスクール キッズダンス			17:00
17:30~18:30 Jrスクール キッズダンス	17:30~18:15 骨盤調整ヨガ ★ hiroyo		18:00
	18:30~19:15 パワーヨガ ★★★ hiroyo		19:00