

11月23日(祝) プログラム			時間
アリーナ	スタジオ	ジムエリア	
			10:00
10:30~11:15 初級エアロ 吉原	10:20~11:05 骨盤調整ヨガ 長谷川		11:00
11:30~12:15 ボクシングEX 吉原	11:15~12:15 リラックスヨガ 長谷川 (有料登録制)		12:00
12:50~13:50 ZUMBA60 キャンベル	13:10~13:55 デトックス&リフレッシュヨガ ★★ Aya		13:00
14:15~15:00 ポルドブラ 竹内	14:10~14:55 パワーヨガ ★★★ Aya		14:00
15:30~16:30 Jrスクール キッズ チアダンス	15:15~16:00 ホットピラティス 竹内		15:00
			16:00
16:45~17:45 Jrスクール ジュニア チアダンス			17:00
18:00~18:45 ボディコンバット45 丸橋			18:00
			19:00