

	実施場所			
	スタジオA 45名	スタジオB 30名	スタジオC(ホット)20名	プール
10:00	営業開始 10:00			
11:00	10:30~11:15 ボクシングエクササイズ45 浜崎香帆			
12:00	11:30~12:15 ステップ45 足野滋乃	11:35~12:20 パレトソールシンセンス45 浜崎香帆		12:00~12:45 のんびり4種 杉山知穂
13:00	12:35~13:20 ZUMBA 45min Alico	(定員20名) 12:35~13:05 美ボディ筋トレ30 山本文		
14:00	13:40~14:25 ペルヴィスコンディショニング 45 アツコ	13:25~14:10 バーチャルボクシング®45 小林 涼	13:30~14:15 ホットスローヨーガ45 yukiko	13:30~14:00 アクア30 山本 文
15:00		14:45~15:30 リラックスヨーガ45 アツコ	14:40~15:10 ビギナーホットストレッチ30 小林 涼	
17:00	17:00~17:45 BODY COMBAT45 AI	17:10~17:55 ピラティス45 Manami	17:00~17:45 ホットスローヨーガ45 YUMIKO	
18:00	18:00~18:45 ハードトレーニング45 MASA	18:10~18:55 ダンスエクササイズ Manami		
19:00	<p>祝日営業の為、20時閉館となります。</p> <p>デイ会員様は祝日の為、ご利用頂けません。</p>			
20:00				

7月23日（金）祝日プログラム

	実施場所			
	スタジオA 45名	スタジオB 30名	スタジオC(ホット)20名	プール
10:00	営業開始 10:00			
11:00	10:30~11:15 ダンスエアロ45 下村佳子	10:35~11:20 バレエ 45 Manami	10:30~11:15 ホットPiYo 45 CHIIHIRO	11:00~11:45 アクア45 山本加奈
12:00	11:40~12:25 R.I.P.P.D 45 CHIIHIRO	12:00~12:15 リフレッシュストレッチ <ライブ配信>	11:35~12:20 ホットビルピスワーク45 下村佳子	
13:00	12:45~13:30 フィットダンス 45 下村佳子	12:30~13:15 ラテンエクスプレス <ライブ配信>	12:40~13:10 ホットリンバストレッチ30 平岩優子	13:00~13:30 はじめて背泳ぎ 杉山知穂
14:00	13:45~14:30 Mbody 45 MIDORI	13:35~14:20 アロマスローヨーガ45 yukiko	13:40~14:25 ホットピラティス45 平岩優子	13:40~14:10 水中ウォーキング30 杉山知穂
15:00				
16:00	16:10~16:55 バーチャルボクシング®45 小林 涼			
17:00	17:10~17:55 BODY COMBAT45 野村	17:15~18:00 自重&ストレッチ45 小林 涼		
18:00	18:10~18:55 ZUMBA45min 渡辺多美代	18:15~19:00 キックボクシング エクササイズ45 MASA	18:00~18:45 ホットピラティス45 望月俊宏	
19:00	<p>祝日営業の為、20時閉館となります。</p> <p>デイ会員様は祝日の為、ご利用頂けません。</p>			
20:00				