11月23日（月）祝日スケジュール

	1 Studio	2 Studio	Pool
10:00	10:15-11:00	10:15-11:00	
10:30	オリジナルSTEP　45 遠藤純子	太極拳45 高野寿子	
11:00	11:10-11:55	11:15-12:15	
11:30	BODY COMBAT45 DAIGO	ヒップホップ 60 TAKAO	11:30-12:15 アクアビクス45 遠藤純子
12:00	12:15-13:15		
12:30	ヨガ　60 Rikako	12:30-13:30 初級EX ストレッチ＆リズム エクササイズ 廣島聖子	ROX FITNESS CLUB begin
13:00			
13:30	13:30-14:15 ZUMBA 45 Kumi（代行）		
14:00			
14:30			
15:00			
15:30			
16:00			
16:00	祝日スケジュールのみ、 時間が通常スケジュール より、15分間早くスター		
18:00		18:15-18:50 しっかりストレッチ 35 大森恵美子	
18:30			
19:00	19:00-19:45 エアロビクスONE 45 近藤義光	19:00-19:45 効果的に筋トレ 45 大森恵美子	19:10-20:10 楽々改善スイム 60 白石 勝
19:30			
20:00	20:00-20:45 BODY ART 45 近藤義光		
20:30			
21:00			



21:30 閉館