

# 2023年11月3日(金)祝日プログラム

	3F ビッグ	3F フリー	6F プール	3F ジムエリア	4F カルチャー	4F 多目的	3F AURA	2F 岩盤
9:00								
9:30~10:15	ビギナーエアロ 高嶋					9:30~10:20 ★チェアダンス 佐々木		9:30~10:15 岩盤ダイエット 村石
10:00			10:30~11:30 アクアサーキット 千々和		10:15~11:00 ファンクショナル ～機能改善～ 村石	10:30~11:20 ★体調改善体操 佐々木	9:45~10:45 ピラティスヨガ60 平井(聖)	
10:30~11:30	ヨガ60 大和田	10:45~11:45 ★体質改善& ダイエットスクール 渡邊	11:15~12:15 ★初級クラス 沼本					10:45~11:45 ◆岩盤タイム
11:00							11:15~12:00 ベーシックヨガ YUKI	
11:45~12:30	燃焼キック&パンチ 村石							12:00~13:00 ◆岩盤タイム
12:00							12:30~13:30 ヨガ60 YUKI	
12:45~13:45	骨盤シェイプ 村石		13:00~14:00 ★ロングスイム サークル	12:45~13:45 ★レアフット 青山				13:15~14:15 ◆岩盤タイム
13:00								
14:00	14:00~14:45 ZUMBA YUKO	14:00~15:00 ★ストライクキック 小澤	14:15~15:15 ★平泳ぎ& バタフライ初級 千々和			14:00~15:30 ★バレエ 岡田	14:00~14:45 オーラダイエット 村石	14:30~15:30 ◆岩盤タイム
15:00	15:00~16:00 ヨガ60 板橋	有料特別レッスン						
16:00			15:30~16:30 キッズスイミング Aコース 幼児		15:30~16:30 キッズダンス 年少～小学1年生			15:45~16:45 ◆岩盤タイム
16:10~16:55	はじめてバレエ 岡田		16:30~17:30 キッズスイミング Bコース 幼児～小学生		16:30~17:30 キッズダンス 小学1年生～小学3年生			
17:00			17:30~18:30 キッズスイミング Cコース 小学3年生～		17:30~18:30 キッズダンス 小学4年生～小学6年生		17:15~18:15 溶岩浴	17:00~18:00 ◆岩盤タイム
18:00								18:15~19:15 ◆岩盤タイム
19:00	19:00~19:45 fight 福田	19:00~19:30 ストレッチ 下	19:00~20:00 ★ロングスイム サークル				19:00~19:45 ベーシックヨガ Mitsuki	19:30~20:30 ◆岩盤タイム
20:00		19:45~20:30 ポディーワークアウト 下						
21:00	ジム・プールエリア利用時間20時30分 スパエリア20時45分							

- 【ご注意】
- 岩盤浴・溶岩浴は有料プログラムです。
  - 会員以外の方は、ご予約の上ご来館ください。
  - プログラムは変更の可能性がございますので、あらかじめご了承ください。

【営業時間】 9:00～21:00  
 【利用時間】 プール・ジムエリア最終利用時間は20:30まで、スパエリアは20:45までとなります。