

2023年11月23日(木)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								
9:30~10:00		ストレッチポール 奥村						9:30~10:30 ◆岩盤タイム
9:45~10:45	初級エアロ ムライ	10:15~10:45 全身シェイプ30 奥村	10:00~11:00 ★初級クラス 須崎				9:45~10:30 オーラヨガ 片野	
11:00	11:00~11:45 ラテンエアロ 野村	11:00~11:45 ファットバーニング 緑川	11:15~12:00 アクアエクササイズ Junko				11:15~12:15 ピラティス60 板橋	10:45~11:45 ◆岩盤タイム
12:00	12:00~13:00 リラックスヨガ 緑川					11:30~12:30 パワーヨガ 小久保		12:00~13:00 ◆岩盤タイム
13:00	13:15~14:15 オリジナルエアロ 山口(雅)		★上級クラス 千々和	12:45~13:45		12:45~14:15 ★卓球サークル	13:00~13:45 ベーシックヨガ 小久保	13:15~14:15 ◆岩盤タイム
14:00			★中級クラス 福田	12:45~13:45	13:45~14:45 ★タヒチアン ダンス (アパリマ・メフラ) 柳			14:30~15:30 ◆岩盤タイム
15:00	15:00~16:00 やさしい フローヨガ YUKI	15:00~15:45 ポディワークアウト 福田	15:30~16:30 キッズスイミング Aコース		15:30~16:30 キッズ空手 年少~小学1年生	15:30~16:30 キッズバレエ 幼児	15:00~15:45 オーラストレッチ 生形	15:45~16:45 ◆岩盤タイム
16:00	16:15~17:00 fight 福田		Aクラス					
17:00			16:30~17:30 キッズスイミング Bコース		16:30~17:30 キッズ空手 小学1年生~小学6年生	16:30~17:30 キッズバレエ 小学1年生~		17:00~18:00 ◆岩盤タイム
18:00			17:30~18:30 キッズスイミング Cコース			17:30~18:30 キッズバレエ 小学4年生~	溶岩浴	18:15~19:15 ◆岩盤タイム
19:00	19:00~19:45 ZUMBA 仲田	19:15~20:00 ポディワークアウト 舩下	19:00~20:00 ★ロングスイム サークル				19:00~20:00 アクティブヨガ60 鷗子	19:30~20:30 ◆岩盤タイム
20:00						19:30~20:45 ★ダンスサークル		
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。