

2024年1月8日(月)祝日プログラム

	3F ビッグ	3F フリー	6F プール	3F AURA	2F 岩盤
9:00					
10:00					
11:00					
12:00					
13:00					
14:00	14:00~14:45  渡辺		14:15~14:45 アクアサーキット 千々和	13:45~14:30 オーラダイエット 舛下	13:15~14:15 ◆岩盤タイム
15:00	15:00~15:45 やさしいヨガ45 香取			15:00~15:45 ヨガ45 YUKI	14:30~15:30 ◆岩盤タイム
16:00	16:15~17:00  NAOKO			16:00~17:00 アクティブヨガ YUKI	15:45~16:45 ◆岩盤タイム
17:00	17:15~18:00 骨盤エクササイズ NAOKO	17:30~18:15 ボディワークアウト 下			17:00~18:00 ◆岩盤タイム
18:00				17:30~18:30 溶岩浴	
19:00					18:30~19:30 ◆岩盤タイム
20:00	エリアご利用時間20:00				
21:00	エリアご利用時間20:00				

【ご注意】

- 月曜祝日は全会員区分利用可能となります。
- ※ホームフィットネス会員、マンスリー4会員は1回来館された事となります。
- 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】 13:00~21:00

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