

2017年11月3日(金)祝日プログラム

	ビッグ	フリー・ジムエリア	プール	カルチャー	多目的	AURA	岩盤
9:00			9:20~ ラジオ体操				
10:00	9:30~10:15 エアロLOW 大和田	9:35~10:20 機能改善ストレッチ 屋代	10:05~ アフグース				9:45~10:45 ◆岩盤タイム
11:00	10:30~11:30 ヨガ60 大和田		10:30~11:00 アクアサーキット 保坂			10:30~11:15 ベーシックヨガ 龍崎	11:00~12:00 ◆岩盤タイム
12:00	11:45~12:30 燃焼キック&パンチ 村石	12:00~12:30 全身シェイプ30 福田	12:20~13:20 中上級 ロングスイム サークル			12:00~13:00 ピラティス 平井(聖)	12:15~13:15 ◆岩盤タイム
13:00	12:45~13:30 ビギナーエアロ 鈴木(晏)	12:35~13:35 ★サンドバック ボクシング 村石			12:35~13:35 ピラティス 渡辺		
14:00	13:45~14:45 骨盤シェイプ 村石				14:00~15:30 ★バレエ 岡田	13:45~14:30 オーラダイエット 卯川	13:30~14:30 ◆岩盤タイム
15:00	15:00~15:30 ボールコア 鈴木(晏)		15:30~16:30 キッズスイミング Aクラス 幼児			15:15~16:00 骨盤調整 村石	14:45~15:45 ◆岩盤タイム
16:00	15:45~16:45 ボディケア 牧	16:00~16:45 はじめてバレエ 岡田	16:30~17:30 キッズスイミング Bクラス 幼児~小学生	16:30~ アフグース×2	15:50~16:50 ★プライベート ピラティス 渡辺	16:30~17:30 溶岩浴	16:00~17:00 ◆岩盤タイム
17:00	17:00~18:00 ヨガ60 済田	17:30~18:15 O美ューティBody Wave® 西村	18:00~ アロマリラックス	16:30~17:30 キッズダンス	17:00~18:30 ★バレエ 岡田		17:15~18:15 ◆岩盤タイム
18:00						18:30~19:15 リンパマッサージ 済田	
19:00	18:30~19:15 ZUMBA 西村				18:45~19:15 Oストレッチポール 卯川		18:45~19:45 ◆岩盤タイム
20:00				19:30~20:45 ★ベリーダンス 小松			
21:00	エリア利用時間20:30まで						

- 【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。