

11月3日(祝・金)文化の日祝日営業プログラム

9:00	メインスタジオ	ジムスタジオ	メインプール	サブプール	AURA	岩盤浴
	9:30	9:30				9:30
	ミュージック フローヨガ 45 YOSSY	いきいき 運動教室 ゆったりヨガ (有料) 山内明日香			10:00	岩盤浴
10:00	10:30			10:15	AURA ストレッチ 45 Manae	10:30
	フィットネスバレエ 60 関芽衣子	10:30 いきいき 運動教室 らくらく体操 (有料) 山内明日香		いきいき 運動教室 ヌードル トレーニング (有料) 田中みづき		岩盤浴
11:00					11:30	11:30
	12:00		12:00		AURA ヨガ ベーシック 45 Momo	岩盤浴
12:00	初級エアロ 45 海老沢結美	12:15 ストレッチポール 30 安藤幸子	アクアウォーク 30 瀧澤尚大			12:30
	13:00	定員10名	定員20名 (メインプール)			岩盤浴
13:00	ピラティス 45 海老沢結美			13:00	13:00	13:30
	14:00	14:00		アクアダンス 45 井上みどり	AURA パワー ヨガ 45 Momo	岩盤浴
14:00	フィットネス JAZZ 45 kumi	いきいき 運動教室 (有料) 田上愛恵		定員27名		14:30
	15:00	15:15		14:15	14:30	14:30
	15:30	骨盤体操 &ヨガ 50 三井直美	15:30	ハイドロ コンディショニング 30	AURA ヴィンヤサ ヨガ 45 Yunling	岩盤浴
15:00	からだづくり スクール (キッズ) 丹羽和輝	定員15名	キッズ スイミング スクール	井上みどり 定員14名 (有料) 当日予約制		16:00
16:00	16:30 キッズ アスレチック スクール ウィングスプリント	キッズダンス スクール 持田ひかり	16:30 キッズ スイミング スクール		16:00	AURA きれいになる ヨガ 45 Yui
17:00	17:30 キッズ アスレチック スクール ウィングスプリント	キッズダンス スクール 持田ひかり	17:30 キッズ スイミング スクール			17:00
18:00		18:30 キッズダンス スクール	18:30 キッズ スイミング		18:30	岩盤浴
19:00					バランスビューティー ヨガ 45 Kii	岩盤浴
<p>営業時間 9:00~20:00 ※全エリア最終利用時間は19:45となります。 フルタイム会員様のみのご利用とさせていただきます。</p> <p>●AURAプログラムは10/23(火)よりWebにて予約受付を開始いたします。</p> <p>●プールで行われるプログラムは、開始15前よりプールカウンターでご予約となります。</p> <p>●ハイドロコンディショニング30は、当日にお電話かフロントでのご予約となります。※料金は540円です。</p>						



アロマリラックス	11:50	13:50
----------	-------	-------