

# 11月23日(祝・木) 勤労感謝の日・祝日営業プログラム

時間	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
9:00	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
9:15		9:30				9:30
10:00	太極拳 太極扇 スクール (有料) 75 森岡みな	ステップ サーキット 45 三井直美				岩盤浴
		定員10名			10:15	
10:45		10:30			AURA ヨガ 45 Mao	10:30
11:00	フィジカル コンディショニング 60 新井公久枝	いきいき 運動教室 転倒予防 (有料) 田中みづき				岩盤浴
12:00		11:30			11:30	11:30
12:00	リフレッシュ ウォーク&ラン 60 新井公久枝	いきいき 運動教室 姿勢改善 (有料) 小金佳祐			AURA ストレッチ 45 Chika	岩盤浴
13:00				13:00	13:00	13:00
13:15				膝痛アクアウォーク 30 小金佳祐	AURA ストレッチ 45 Mizuki	岩盤浴
	ストリート ダンス 45 有銘佳祐		13:45	定員14名		
14:00			いきいき 運動教室 水中 ストレッチ (有料)			14:00
14:15				14:30	14:30	岩盤浴
	卓球 サークル			アクアEX 30 星阿沙子	AURA ピラティス 45 Naomi	15:00
15:00				定員27名		岩盤浴
15:30			15:30			
16:00	骨盤体操 &ヨガ 50 三井直美		キッズ スイミング スクール		16:00	16:00
					AURA ヨガ 45 Sachiko	岩盤浴
17:00	16:30 キッズ アスレチック スクール ウィングスプリント	16:30 キッズ チアダンス スクール 幸臨彩	16:30 キッズ スイミング スクール			
18:00	17:30 キッズ アスレチック スクール ウィングスプリント	17:30 キッズ チアダンス スクール 幸臨彩	17:30 キッズ スイミング スクール			
19:00			18:30 キッズ スイミング スクール		18:30 小顔フェイシャル ヨガ 45 Haruna	18:15
						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。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●フルタイム会員様のみのご利用とさせていただきます。</li> <li>●AURAプログラムは11/10(金)よりWebにて予約受付を開始いたします。</li> <li>●プールで行われるプログラムは、開始15分前よりプールカウンターでご予約となります。</li> </ul>						
20:00						

アロマリラックス	13:35	15:05
----------	-------	-------