

2018年3月21日(水) 祝日プログラム

	3Fビッグ	3Fフリー	3Fジムエリア	6Fプール	4F多目的	4Fカルチャー	3FAURA	2F岩盤
9:00		9:20~ ラジオ体操		9:20~ ラジオ体操				
10:00	9:30~10:15 エアロLOW 河合	9:40~10:25 〇ヨガ45 山口(日)	10:00~11:00 サーキット &コア 卯川・松本	10:05~ アウフグース			9:45~10:30 ベーシックヨガ Haruka	10:00~11:00 ◆岩盤タイム
11:00	10:30~11:15 中級ステップ 河合			10:10~11:10 ★中級クラス 福田			ビューティーフォロー	
12:00	11:30~12:30 ボディケア 牧	11:45~12:30 〇ボディワークアウト 小林		11:45~12:30 アクアエクササイズ 渋谷			11:00~12:00 アクティブヨガ 山口(日)	11:15~12:15 ◆岩盤タイム
13:00	12:45~13:30 ZUMBA Saminda	12:30~13:30 ViPR 吉田・兵頭		12:45~ アウフグース×2	13:00~13:30 〇ストレッチポール 卯川	13:00~14:00 はじめて HIPHOP★ 深川	12:30~13:15 ヨガ Sasa	12:30~13:30 ◆岩盤タイム
14:00	13:45~14:45 ヨーガ60 Sasa	13:45~14:00 プチトレ		14:15~15:15 初級クラス 佐藤	13:45~14:45 ★タヒチアン ダンス (アパリマ・メフラ) 柳		ビューティーフォロー	13:45~14:45 ◆岩盤タイム
15:00	15:00~15:30 タヒチエクササイズ 柳		14:45~15:15 サーキット				14:15~15:00 リンパケア 済田	
16:00	15:40~16:40 フラダンス 矢吹	15:45~16:30 スモールボール エクササイズ 長尾	15:15~16:15 ★レアフィット 香取	15:30~16:30 キッズスイミング Aコース 幼児	16:15~ アウフグース		15:30~16:30 ヨガ60 永野	15:00~16:00 ◆岩盤タイム
17:00	16:50~17:35 ダンスエクササイズ 済田			16:30~17:30 キッズスイミング Bコース 幼児~小学生	16:30~17:30 キッズダンス	16:30~17:30 チアリング Aクラス		◆岩盤タイム
18:00	17:45~18:15 スペシャルサーキット トレーニング★ 鈴木(晏)・香取	エアロと筋トレをMIXさせたスペシャルレッスン! 最後にはいつもより少しハードな動きで 追い込みもしていきます! 体カアップ・脂肪燃焼をしたい方はもちろん 今日だけは頑張りたいという方 鈴木&香取と楽しく過ごしたい方♪♪ 是非ご参加ください(*^▽^*)		17:30~18:30 キッズスイミング Cコース 小学生~中学生	18:00~ アロマリラックス	17:30~18:30 チアリング Bクラス	17:15~18:15 溶岩浴	17:30~18:30 ◆岩盤タイム
19:00		18:45~19:45 ★体質改善& ダイエットスクール 七宮		19:00~ アロマリラックス	18:30~20:00 ★卓球サークル		18:45~19:30 ベーシックヨガ Kaori	18:45~19:45 ◆岩盤タイム
20:00				19:00~20:00 ★初級クラス 佐藤				
21:00	エリア利用時間20:30まで							

初めての方大歓迎!
HIPHOPの基礎ステップを練習し、後半は音に合わせて動きを作っていきます!一緒に楽しくダンスをしましょう★

コラボレッスン

- 【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。
 - 体験会は予約制となります。フロントにてご予約下さい。
- 【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。