



2018年 お盆スケジュール



	11日(土・祝)				12日(日)				13日	14日	15日	16日(木)				17日(金)						
	ビッグ	フリー・SPAゾーン・サウナ	プール	AURA	岩盤	ビッグ	フリー・SPAゾーン・サウナ	プール	AURA	岩盤	ビッグ	フリー・SPAゾーン・サウナ	プール	AURA	岩盤	ビッグ	フリー・SPAゾーン・サウナ	プール	AURA		岩盤	
9:00				ビューティーフォロー			9:20~ ラジオ体操				9:20~ ラジオ体操						9:20~ ラジオ体操				9:00	
10:00	9:45~10:45 サーキットエアロ 菅原			9:30~10:30 ピラティス 板橋	◆岩盤タイム	10:00~11:00 ピラティス 遠迎		10:00~ ヨガ60 永野	9:45~10:45 ◆岩盤タイム 村石		9:45~10:45 エアロLOW & ストレッチ 緑川	9:30~10:00 スタジオボール 福田	9:20~ ラジオ体操	9:30~10:30 ビューティーフォロー ◆岩盤タイム	9:30~10:15 エアロLOW 大和田	9:45~10:15 Oボディーワークアウト 平井(美)	9:45~10:15 アウフグース アウフグース			9:45~10:45 ◆岩盤タイム	10:00	
11:00	11:00~12:00 オリジナルエアロ 菅原	11:15~12:00 Oボディーワークアウト Body Wave 西村(尚)	11:00~12:00 中級ロングスライムサークル 平井(美)	11:00~11:45 パーソニックヨガ 平井(美)	◆岩盤タイム	11:15~12:15 フィットネスキックボクシング 村石	11:30~12:15 ピギナーエアロ 鈴木(豊)	11:15~12:15 アクティブヨガ60 永野	◆岩盤タイム		11:00~11:45 ZUMBA 栗田	11:00~11:45 O中級ステップ 緑川	11:15~12:00 アクアエクササイズ Junko	11:00~11:45 ビューティーフォロー ◆岩盤タイム	10:30~11:30 ヨーガ60 大和田	10:05~ アウフグース アウフグース	10:30~11:00 アクアワーク 平井(美)	10:30~11:15 パーソニックヨガ 龍崎	11:00~12:00 ◆岩盤タイム	11:00		
12:00	12:15~13:00 ZUMBA 西村(尚)	12:15~13:00 コアムーブ 平井(美)	12:15~13:00 アクアワーク ↑佐藤	12:30~13:30 アクティブヨガ60 小久保	◆岩盤タイム	12:30~13:30 オリジナルエアロ 遠藤(恵)	12:45~13:30 OファンクショナルアウフグースX2 ↑多目的 Junko	12:45~13:30 パーソニックヨガ Tomoko	◆岩盤タイム		12:00~13:00 ピラティス 緑川	12:00~13:00 多目的 11:30~12:30 パワーヨガ 小久保	12:00~13:00 ピラティス 板橋	12:00~13:00 ビューティーフォロー ◆岩盤タイム	11:45~12:30 Oボディーワークアウト 村石	12:00~12:30 Oボディーワークアウト 鈴木(豊)	12:20~13:20 中級ロングスライムサークル 平井(美)	12:00~13:00 ピラティス 平井(美)	12:15~13:15 ◆岩盤タイム	12:00		
13:00				13:30~14:30 ◆岩盤タイム		13:45~14:45 フラダンス 青山	14:00~14:45 Oボディーワークアウト 兵頭	14:15~15:00 オーラヨガ 松本	◆岩盤タイム		13:15~14:15 オリジナルエアロ 山口(雅)	13:15~14:00 Oボディーワークアウト 七宮	13:00~13:45 ヨガ 小久保	13:15~14:15 ◆岩盤タイム	13:45~14:45 骨盤シェイプ 村石	13:15~14:15 ピギナーエアロ 鈴木(豊)	12:35~13:35 ピラティス 平井(美)	13:30~14:30 ビューティーフォロー ◆岩盤タイム	13:45~14:30 オーラヨガ 卯川	13:30~14:30 ◆岩盤タイム	13:00	
14:00	14:30~15:30 エアロLOW & ストレッチ 志田	15:00~15:45 Oボディーワークアウト 鈴木(豊)	14:15~15:15 ヨガ60 Hideko	15:00~16:00 ◆岩盤タイム	15:00~15:45 サーキットエアロ 鈴木(豊)	15:00~15:45 西村(尚)	15:30~16:15 ピラティス 緑川	15:00~16:00 ◆岩盤タイム			14:30~15:30 機能改善 濱田	14:30~15:15 パーソニックヨガ 七宮	14:30~15:30 ◆岩盤タイム	14:30~15:15 ビューティーフォロー ◆岩盤タイム	14:30~15:30 ボディアクア 牧	15:00~16:00 ◆岩盤タイム	15:45~16:45 ◆岩盤タイム	16:00~16:45 姿勢改善 濱田	16:00~16:45 はじめてパレエ 岡田	16:00~17:00 ◆岩盤タイム	14:00	
15:00	15:45~16:45 パワーヨーガ 山口(日)	16:00~16:30 Oストレッチボール 鈴木(豊)	15:45~16:30 パーソニックヨガ Hideko	16:30~17:30 ◆岩盤タイム	16:00~16:45 ZUMBA 西村(尚)	16:45~17:15 ↑香取	17:00~17:45 オーラヨガ 松本	◆岩盤タイム			15:45~16:45 ZUMBA 菅原	16:00~16:45 ZUMBA 菅原	16:00~16:45 ◆岩盤タイム	16:15~16:45 Oボディーワークアウト 牧	16:00~16:45 はじめてパレエ 岡田	16:30~17:30 アウフグースX2	16:30~17:30 アウフグースX2	16:30~17:30 アウフグースX2	16:00~17:00 ◆岩盤タイム	16:00		
16:00	17:15~18:15 フィットネスキックボクシング 村石	17:15~18:00 オーラダイエット 香取	17:15~18:00 アウフグースX2	17:45~18:45 ◆岩盤タイム	17:00~17:45 ヨーガ45 森脇	17:30~18:30 Oボディーワークアウト60 香取	17:30~18:30 アウフグースX2	17:45~18:45 ◆岩盤タイム			17:15~18:00 ストレッチ＆リラックス 龍崎	17:15~18:00 アウフグースX2	17:00~18:00 ◆岩盤タイム	17:00~18:00 ヨーガ60 板橋	17:30~18:15 Oボディーワークアウト Body Wave ジーン	17:15~18:15 ◆岩盤タイム	17:15~18:15 ◆岩盤タイム	17:15~18:15 ◆岩盤タイム	17:15~18:15 ◆岩盤タイム	16:00		
17:00	18:30~19:20 ZUMBA 戸部	18:30~19:20 ★サンバックボクシング 村石	18:45~ アロマリラククス								18:15~19:00 パレトン 龍崎	19:00~ アロマリラククス	18:15~19:15 ◆岩盤タイム	18:15~19:15 ビューティーフォロー ◆岩盤タイム	18:30~19:15 ZUMBA ジーン	18:45~19:30 リンパケア ゆのき	19:00~ アロマリラククス	19:00~ アロマリラククス	18:45~19:45 ◆岩盤タイム	17:00		
18:00																					18:00	
19:00																						19:00
20:00																						20:00
21:00																						21:00

休館日

エリア利用時間20:30まで

※16日(木) 17日(金) お盆期間中は短縮営業となりますので、21:00閉館となります。
 ※ジム・プールエリアの最終利用時間は20:30まで、SPAエリアは20:45までとなります。