

2018年9月17日(月) 敬老の日プログラム

2018年9月24日(月) 祝日プログラム

	ビッグ	フリー	プール	ジム・多目的・カルチャー	AURA	岩盤	ビッグ	フリー	プール	ジム多目的・カルチャー	AURA	岩盤	
9:00													
10:00													
11:00													
12:00													
13:00													
13:30													
13:30~14:30	ヨガ60 岡部					13:15~14:15 ◆岩盤タイム	13:30~14:30 ヨガ60 永野					13:15~14:15 ◆岩盤タイム	
14:00		14:15~15:15 ○ボディ ワークアウト60 布澤	14:00~15:00 中上級ロング スイムサークル	13:30~14:30 レアフット体験会 青木 ↑3Fジム	13:45~14:30 オーラストレッチ 卯川		13:30~14:30 ○パイパー スクール 体験会 兵頭				13:45~14:15 オーラ ヨガ 七宮		
15:00				15:00~16:00 ○コンディショニング スクール体験会 福田 ↑多目的	15:15~16:00 オーラ ヨガ 松本	14:30~15:30 ◆岩盤タイム	15:00~15:45 ○初級 ステップ 柴田			15:00~16:00 中上級 ロング スイム サークル	15:00~16:00 ○サー キット & コア スクール 体験会 河原	15:00~16:00 アク ティブ ヨガ 永野	14:30~15:30 ◆岩盤 タイム
16:00	15:30~16:30 Anna×Sayaka サーキット エアロ 鈴木(晏)・香取	15:45~16:30 ピラティス 布澤	16:15~ アウフ グース×2	姿勢が綺麗な 姿美人を 目指し ましょう☆ (定員は10名)		16:00~17:00 ◆岩盤 タイム	15:30~16:15 ○ボディ ワーク アウト 香取			16:15~ アウフ グース×2	↑3F ジム		16:00~17:00 ◆岩盤 タイム
17:00	16:45~17:30 ZUMBA 西村(尚)	最後の コラボ レッスン!! 元気ハ ツツ姉 妹によ るスペ シヤル レッス ンをお 届け!			16:45~17:00 ヨガ 岡部		16:30~17:15 ○美 ュー ティ Body Wave® 西村					16:45~17:30 スト レッチ 奥村	
18:00	18:00~19:00 ファット バー ニング 柴田		18:00~ アロマ リラク クス			17:30~18:30 ◆岩盤 タイム	17:30~18:15 DISC 西村			18:00~ アロマ リラク クス		17:30~18:30 ◆岩盤 タイム	
19:00		夏に落 とせな かった 脂肪は この ファ ット バー ニン グで 燃や しき りま しょ う!!			18:15~19:00 オー ラ ダイ エッ ト 香取	19:00~20:00 ◆岩盤 タイム						18:00~18:45 ヨガ 岡部	19:00~20:00 ◆岩盤 タイム
20:00	エリアご利用時間20:00												
21:00	エリアご利用時間20:00												

※スクール体験会は外部の方向けとなっております。
会員様の場合は、ご紹介者様と同伴でのご参加が可能です。

- 【ご注意】
- 月曜祝日はフルタイム(フルタイム継続プラン)の方・SPA会員様のみご利用いただけます。
 - ジム・プールにつきましては、エリアの利用時間に変更がございます。SPAエリアは通常通りご利用いただけます。
 - 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】 13:00~21:00
【利用時間】 プール・ジムエリア最終利用時間は20:00まで、スパエリアは20:45までとなります。