

11月3日(祝・土) 「文化の日」特別営業プログラム



営業時間 9:00~20:00 フルタイム、SPA会員様のみご利用いただけます。

9:00	メイン	ジム	プール		AURA	岩盤	
			メイン	サブ			
			8:30 キッズ スイミング スクール		9:30	9:30	
10:00	タヒチアン ダンス 60 薄佳澄	キッズダンス スクール 60 吉野加奈子	キッズ スイミング スクール		ヨガ Taki	岩盤浴	
11:00	10:45 ファット バーニング 60 薄佳澄	キッズダンス スクール 60 吉野加奈子	キッズ スイミング スクール		10:45 アクティブ ヨガ Taki	岩盤浴	
12:00	12:15 ボディワークアウト 45 田口涼香	12:00 ストレッチボール 30 松澤亮太		12:00 アクアエクササイズ 30 瀧澤尚大	12:00 ピラティス Naomi	岩盤浴	
13:00	13:30 リラックスヨガ 60 山内明日香		13:00 キッズ スイミング スクール		13:15 ベーシック ヨガ YUPIN	岩盤浴	
14:00			キッズ スイミング スクール		14:30 アクティブ ヨガ YUPIN	岩盤浴	
15:00	15:00 ステップサーキット 45 三井直美		キッズ スイミング スクール		15:45 バランス コーディ ネーション® Naana	岩盤浴	
16:00	16:00 ボディメンテナンス ヨガ 60 鈴木智子				17:00 ピラティス 45 Sizuka	岩盤浴	
17:00	17:15 はじめて HIPHOP 45 CAORI			17:15 アクアウォーク 30 大森拓哉		18:15 AURA ダイエット Koyuki	岩盤浴
18:00	18:15 HIPHOP 60 CAORI						
19:00							
20:00							

営業時間 9:00~20:00

フルタイム、SPA会員様にご利用頂けます。

18:00~19:45はお風呂のみの利用となります。

お風呂エリア最終利用時間は19:45までとなりますのでご注意ください。

●AURAプログラムは10/20(土)よりWebにて予約受付を開始いたします。

●サブ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。



アロマリラックス	12:30	18:00
----------	-------	-------

2018・10・1～ レッスンプログラム

	火									水									木																
	スタジオ			ジム			プール			AURA SPA			スタジオ			ジム			プール			AURA SPA			スタジオ			ジム			プール			AURA SPA	
	メイン	ジム	サーキット	レアレア フィットネス スクール	メイン	サブ	AURA スタジオ	岩盤浴	コンディ ショニング エリア	メイン	ジム	サーキット	レアレア フィットネス スクール	メイン	サブ	AURA スタジオ	岩盤浴	コンディ ショニング エリア	メイン	ジム	サーキット	レアレア フィットネス スクール	メイン	サブ	AURA スタジオ	岩盤浴	コンディ ショニング エリア	メイン	サブ	AURA スタジオ	岩盤浴	コンディ ショニング エリア			
9:00																																			
9:30																																			
10:00	エアロ 初級 45 岩崎友美	ヨガ 45 得口貴美代						9:30 岩盤浴		9:30 ラテン エアロ 60 村上美智子	9:30 いきいき 運動教室 関節ケア& かんだんヨガ (有料) 鈴木智子						9:30 岩盤浴		9:30 ステップ サーキット 45 三井直美											9:30 岩盤浴	9:25 アドバンス ヨガ(有料) Satomi				
10:30	10:30 定員15名																																		
11:00	バレエ 入門 45 関野衣子	10:30 いきいき 運動教室 らくらく 太極拳 (有料) 森岡みな	サーキット							10:45 エアロ 初級 45 村上美智子	10:30 いきいき 運動教室 ストレッチ &転倒予防 (有料) 鈴木智子	10:30 サーキット																							
11:30																																			
12:00	ピラティス 45 百瀬直人	11:30 いきいき 運動教室 健康太極拳 (有料) 森岡みな								11:45 やさしい ヨガ 45 糸ゆうこ																									
12:30																																			
13:00																																			
13:30																																			
14:00	太極拳 ・太極拳 スクール (有料) 75 森岡みな	ボディ ワークアウト &ストレッチ 45 松澤亮太								13:15 ポディ ワークアウト30 松澤亮太																									
14:30																																			
15:00	ステップ 初級 45 沢木智美	ナーマヌレ フラ 45 小川彩子	サーキット							14:15 Zumba® 45 藤田ユウビン																									
15:30																																			
16:00	骨盤yoga 45 沢木智美									14:30 当日予約制(変更)																									
16:30																																			
17:00	キッズ バレエ スクール 川北涼子	キッズ ダンス スクール 平木寛子								15:15 タヒチアン ダンス 45 YOSSY																									
17:30																																			
18:00	キッズ バレエ スクール 川北涼子	キッズ ダンス スクール 平木寛子								16:30 キッズ アフター スクール																									
18:30																																			
19:00																																			
19:30																																			
20:00	フリーダンス 45 大橋真子	20:30 VIPR® (バイバー) スクール 瀬澤尚大 (有料)	サーキット							20:00 Zumba® 45 星阿沙子	20:30 体質改善 ダイエット スクール 沼本陸 (有料)																								
20:30																																			
21:00	ストレッチボール 30 小金佳祐									21:00 コンディ ショニング 30 瀬澤尚大																									
21:30																																			
22:00																																			
23:00																																			

〈セミナールーム〉
食べ痩せダイエットスクール 20:00~21:00 担当:佐藤礼美

〈アウトドアスタジオ〉
ランニング 20:30~21:15 担当:中山春
〈セミナールーム〉
食べ痩せダイエットスクール 13:00~14:00 担当:和田こゆき

