

## 2018年12月23日(日) 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	多目的・カルチャー	AURA	岩盤
9:00				9:20~ ラジオ体操			
10:00	10:00~11:00 ピラティス 渡辺			10:00~ アロマリラックス		9:45~10:45 ヨガ60 永野	9:45~10:30 ◆岩盤ダイエット 村石
11:00							11:00~12:00 ◆岩盤タイム
12:00	11:15~12:15 フィットネス キック ボクシング 村石	11:45~12:15 ○ステップ& トレーニング ↑米山(莉)	12:15~13:15 ★レアフット 西村(龍)	11:45~12:30 ○アクアダイエット45 七宮	多目的	11:15~12:15 アクティブヨガ 60 永野	
13:00	12:30~13:30 オリジナルエアロ 遠藤(恵)	12:45~13:45 ★パイパー スクール 吉田		12:30~13:30 ○ファンクショナル ~機能改善~ 村石		12:45~13:30 オーラダイエット 河原	12:15~13:15 ◆岩盤タイム
14:00	13:45~14:45 フラダンス 青山	14:00~14:45 ○ポディワークアウト 兵頭	14:15~14:45 アクアサーキット 米山	13:00~14:00 中上級 ロングスイム サークル		13:30~14:30 ◆岩盤タイム	13:30~14:30 ◆岩盤タイム
15:00	15:00~15:45 ZUMBA 西村(尚)	ズンバのレッスンは クリスマスバージョンに! クリスマスの雰囲気 をお楽しみ下さい!		14:00~15:00 ★初級クラス 佐藤		14:15~15:00 オーラヨガ 松本	13:30~14:30 ヨガ60 haruka
16:00				15:00~16:00 ★中級クラス 佐藤	15:00~16:00 ★体質改善& ダイエットスクール 河原	カルチャールーム	14:45~15:45 ZUMBA 戸部・西村(尚)
17:00	エリアご利用時間16:00まで						15:00~16:00 ◆岩盤タイム
18:00	クリスマスパーティー						16:30~17:30 ◆岩盤タイム
19:00							17:15~18:15 ファットバーニング60 ~クリスマス バージョン~ 柴田
20:00							17:45~18:45 ◆岩盤タイム
21:00	閉館時間21:00						19:15~20:15 ◆岩盤タイム

- 【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。
  - クリスマスパーティーにご参加いただく場合は、フロントにて前売り券をご購入下さい。

【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16:00まで、スパエリアは20:45までとなります。

## 2018年12月24日(月) 祝日プログラム

	ビッグ	フリー	プール	AURA	岩盤
9:00					
10:00	10:00~11:30 キッズクリスマスパーティー				
11:00					
12:00					
13:00					
14:00					
15:00					
16:00					
17:00					
18:00					
19:00					
20:00					
21:00	エリアご利用時間20:00まで				

- 【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。