

2019年2月11日(月)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	3F AURA	2F 岩盤
9:00						
10:00						
11:00						
12:00						
13:00						
14:00	13:30~14:30 ヨガ60 Haruka	14:00~14:45 Oボディワークアウト 福田	14:00~15:00 シェイプアップスクール 体験会 奥村	13:30~14:00 クロール体験会 古川 14:15~ アウフグース	13:45~14:30 ベーシックヨガ 岡部	13:30~14:30 ◆岩盤タイム
15:00	15:00~15:45 ZUMBA 戸部	15:30~16:30 ダイエットスクール 体験会 吉田		15:30~16:30 中上級ロング スイム サークル	15:00~16:00 ヨガ60 Haruka	14:45~15:45 ◆岩盤タイム
16:00	16:45~17:15 全身シェイプ30 青木	17:30~18:00 Oストレッチポール 青木		16:45~ アウフグース×2	16:30~17:15 オーラダイエット 河原	16:00~17:00 ◆岩盤タイム
17:00				18:45~ アロマリラックス		17:15~18:15 ◆岩盤タイム
18:00					17:45~18:30 オーラストレッチ 奥村	18:30~19:30 ◆岩盤タイム
19:00						
20:00	エリアご利用時間20:00					
21:00						

筋力トレーニングと有酸素トレーニングを
組み合わせた運動を行うクラスです。
初心者向けのクラスとなります。
定員は8名となります。

楽に長く泳げるようになろう！
定員は5名！！ご予約はフロントにて
承っております。
※スクール生以外の方限定

内部限定イベント

体験会

体験会

体験会

特殊な器具を使って身体を鍛え、
引き締めるクラスです。運動に慣れた方
にお勧めのクラスとなります。
定員は8名となります。

- 【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、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。