

2019年3月21日(木) 祝日プログラム

	3Fビッグ	3Fフリー	3Fジム	6Fプール	4Fカルチャー	4F多目的	3F AURA	2F岩盤
9:00	9:20~ ラジオ体操	9:30~10:00 ○ストレッチポール		9:20~ ラジオ体操				
10:00	9:45~10:45 エアロLOW &ストレッチ 緑川	10:15~10:45 全身シェイプ30 青木	10:00~10:30 サーキット				10:00~10:45 ベーシックヨガ 岡部	9:30~10:30 ◆岩盤タイム
11:00	11:00~11:45 ラテンエアロ 野村	11:00~11:45 ○初中級ステップ 緑川		11:15~12:00 アクアエクササイズ Junko		11:30~12:30 パワーヨガ 小久保	11:30~12:30 ピラティス60 板橋	10:45~11:45 ◆岩盤タイム
12:00	12:00~13:00 ピラティス 緑川			12:30~ アウフグース				12:00~13:00 ◆岩盤タイム
13:00	13:15~14:15 オリジナルエアロ 山口(雅)						13:00~13:45 ヨガ 小久保	13:15~14:15 ◆岩盤タイム
14:00	14:30~15:30 機能改善 済田	14:45~15:30 ○ボディワークアウト 福田	13:45~14:45 ダイエットスクール 体験会 兵頭				14:30~15:15 ベーシックヨガ 岡部	14:30~15:30 ◆岩盤タイム
15:00		15:00~15:30 サーキット	15:30~16:30 シェイプアップスクール 体験会 河原	15:30~16:30 キッズスイミング Aコース 幼児	15:45~16:15 ○背筋ピン 鈴木(裕)			15:45~16:45 ◆岩盤タイム
16:00	16:00~16:45 ZUMBA 島津			16:30~17:30 キッズスイミング Bコース 幼児~小学生	17:15~ アウフグースx2	16:30~17:30 キッズバレエ	16:00~16:45 姿勢改善 済田	17:00~18:00 ◆岩盤タイム
17:00	17:15~18:00 ストレッチ& バレエウォーク 龍崎	筋カ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28名となります。		17:30~18:30 キッズスイミング Cコース 小学3年生~		17:30~18:30 キッズバレエ	17:15~18:15 溶岩浴	18:15~19:15 ◆岩盤タイム
18:00	18:15~19:00 パレトン 龍崎			18:00~19:00 パワーヨガ				
19:00	19:15~20:00 ヨガ45 岡部	19:15~20:00 ○ボディワークアウト 兵頭		19:00~ アロマリラックス			19:00~19:45 ヨガ Sasa	19:30~20:30 ◆岩盤タイム
20:00								
21:00	エリアご利用時間20:30まで							

【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。
 - 体験会はすべて予約制となります
 - ご利用可能区分：フルタイム会員・ウィークワン会員(木)・U-23会員・ゴールド会員・SPA会員
 - デイトタイム会員・ナイトタイム会員・ミッドタイム会員の方は平日の祝日に限り、全営業時間ご利用いただけます。
- 【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20:30まで、スパエリアは20:45までとなります。