

4月29日(祝月) 昭和の日 特別営業

	メインスタジオ	ジムスタジオ	サブプール	AURA	岩盤浴
13:00	営業時間 13:00 ~ 20:00 ☆全会員種別の方ご利用可能です				
13:30~14:15	エアロ初級 45 田口涼香			13:30~14:15 ポール ピラティス Naomi	13:30~14:15 岩盤浴
14:00					
14:30~15:15	ステップサーキット 45 田口涼香		14:30~15:00 アクアダンス 30 井上みどり	14:45~15:30 AURA ヨガ Naana	14:45~15:30 岩盤浴
15:00					
15:30~16:15	振り付けダンス 45 佐藤未希		15:30~16:30 ハイドロ インターバル トレーニング 60 井上みどり 有料 定員14名 当日予約制		
16:00		ハイドロ 陸上のインターバル トレーニングに比べて 関節への負担が少なく 運動強度の高い トレーニングができます		16:00~16:45 ピラティス AYA	16:00~16:45 岩盤浴
16:45~17:30	ヨガリズム 45 鈴木智子	ヨガリズム 音楽のリズムに合わせて ヨガのポーズの動きをエ クササイズのように繰り返 します柔軟性アップ・脂 肪燃焼のw効果！カラダ の硬い方もOKです。			
17:00				17:15~18:00 ボディメイク AYA	17:15~18:00 岩盤浴
18:00	営業時間 13:00~20:00 全会員区分の皆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4/14(日)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にてご予約となります。				
	●ハイドロインターバルトレーニングは当日お電話または、フロントでのご予約になります。				
20:00	リラックス	17:00			

ゴールドデンウィークレッスンスケジュール 営業時間9:00~20:00

※フルタイム会員・スパ会員 (week 1 SPAは指定曜日のみ) ご利用いただけます

4/30(火)

5/1(水)

5/2(木)

時間	メインスタジオ	ジムスタジオ	プール サブ	AURA	岩盤浴	メインスタジオ	ジムスタジオ	プール サブ	AURA	岩盤浴	メインスタジオ	ジムスタジオ	プール サブ	AURA	岩盤浴
9:00	9:30 エアロ 初級45 岩崎友美	9:30 やさしい ヨガ45 将口貴美代		9:30 AURA ヨガ Naana	9:30 岩盤浴 45	9:30		9:30 アクアEX 30 井上みどり 定員27名	9:30 ピラティス Naomi	9:30 岩盤浴 45	9:30			9:30 バランス コーディネーション Naana	9:30 岩盤浴 45
10:00	10:30 バレエ 入門45 関芽衣子		11:00 マタニティ (有料) 浅井貴子	10:45 AURA ダイエット Naana	10:45 岩盤浴 45	10:45		10:45	10:45 バランス コーディネーション Momo	10:45 岩盤浴 45	10:45		10:45 アクアミット 30 大森拓哉 定員27名	10:45 アクティブ ヨガ Satomi	10:45 岩盤浴 45
11:00	11:30 ピラティス 45 百瀬直人		12:15 アクアダンス 30 井上みどり	12:00 ピラティス Meiko	12:00 岩盤浴 45	11:45		11:45	12:00 アクティブ ヨガ Momo	12:00 岩盤浴 45	12:00		12:00	12:00 ベーシック ヨガ TAKI	12:00 岩盤浴 45
12:00	13:00 ボディ ワークアウト &ストレッチ		13:15 ハイドロ トーン 60(有料) 井上みどり 定員14名	13:15 ベーシック ヨガ Satomi	13:15 岩盤浴 45	13:00		13:15	13:15 アクティブ ヨガ YUPIN	13:15 岩盤浴 45	13:15		13:15	13:15 ヨガ TAKI	13:15 岩盤浴 45
13:00	14:30 ステップ初級 45 渋谷智美		14:30 定員14名	14:30 ボディメイク Kaori	14:30 岩盤浴 45	14:15		14:30	14:30 アクアダンス 30 井上みどり 定員27名	14:30 AURA ヨガ Naana	14:30 岩盤浴 45	14:30		14:30 AURA ヨガ Naana	14:30 岩盤浴 45
14:00	15:30 骨盤yogas 45 渋谷智美			15:45	15:45	15:15		15:15	15:45	15:45	15:45		15:30	15:45	15:45
15:00	16:30 ピラティス 45 AYA			17:00	17:00	16:15		16:15	17:00	17:00	17:00		17:00	17:00	17:00
16:00				18:00	18:00	ボディワークアウト &ストレッチ 30 大森拓哉		17:00	18:00	18:00	18:00		17:00	17:00	17:00
17:00				フリータイム	岩盤浴 45			17:00	18:00	18:00	18:00		17:00	17:00	17:00
18:00								17:00	18:00	18:00	18:00		17:00	17:00	17:00
19:00								17:00	18:00	18:00	18:00		17:00	17:00	17:00
20:00								17:00	18:00	18:00	18:00		17:00	17:00	17:00

ハイドロトーンのレッスン(5/3・4・5)はフロント予約制となりますので、ご予約の上ご参加ください。※当日予約のみとなります。登録スクール・いきいき運動教室・ウェルネススイミングスクールはお休みになります。

アロマリラックス 11:00 14:30

アロマリラックス 10:30 15:30

アロマリラックス 10:30 15:30

ゴールデンウィークレッスンスケジュール 営業時間9:00~20:00

※フルタイム会員・スパ会員 (week 1 SPAは指定曜日のみ) ご利用いただけます

5/3(金)

5/4(土)

5/5(日)

時間	メインスタジオ	ジムスタジオ	プール サブ	AURA	岩盤浴
9:00					
9:30	やさしい ヨガ45 将口貴美代		9:30 アクアダンス 30 三井直美 定員27名	9:30 AURA ダイエット Naana	9:30 岩盤浴 45
10:30	ピラティス 60 三井直美			10:45 アクティブ ヨガ Syoguchi	10:45 岩盤浴 45
12:00	エアロ初級 45 堤優子			12:00 ベーシック ヨガ Momo	12:00 岩盤浴 45
13:00	ボディ コンディショニング &ストレッチ45 堤優子		13:30 アクアウォーク 30 畑 尚希	13:15 アクティブ ヨガ Momo	13:15 岩盤浴 45
14:30	フィットネス ジャズ45 Kumi		14:30 ハイドロ 30 井上みどり 定員14名	14:30 ヨガ Yuning	14:30 岩盤浴 45
15:30	骨盤ヨガ 45 将口貴美代			15:45 ベーシック ヨガ Yuning	15:45 岩盤浴 45
17:00				17:00 AURA ダイエット Suzuka	17:00 岩盤浴 45
18:00				18:00 フリータイム	18:00 岩盤浴 45
19:00					
20:00					

時間	メインスタジオ	ジムスタジオ	プール サブ	AURA	岩盤浴
9:00					
9:30	タヒチアン 骨盤シェイプ60 薄木佳澄			9:30 ヨガ TAKI	9:30 岩盤浴 45
10:45	ファットバーン 60 薄木佳澄			10:45 アクティブ ヨガ TAKI	10:45 岩盤浴 45
12:00	ボディ ワークアウト45 大森拓哉		12:00 アクアEX 30 田口涼香 定員27名	12:00 ピラティス Naomi	12:00 岩盤浴 45
13:30	ストレッチヨガ 60 山内明日香			13:15 ピラティス ポール Naomi	13:15 岩盤浴 45
15:00	ステップ サーキット45 三井直美			14:30 バランス コーディネーション Naana	14:30 岩盤浴 45
16:00	ボディ メンテナンスヨガ 60 鈴木智子		16:00 ハイドロ トーン 60(有料)	15:45 AURA ダイエット Naana	15:45 岩盤浴 45
17:00	はじめて HIPHOP45 CAORI		浅井貴子 定員14名	17:00 ピラティス Shizuka	17:00 岩盤浴 45
18:15	HIPHOP 45 CAORI			18:00 フリータイム	18:00 岩盤浴 45
19:00					
20:00					

時間	メインスタジオ	ジムスタジオ	プール サブ	AURA	岩盤浴
9:00					
9:30	エアロ初級 45 村上美智子			9:30 バランス コーディネーション Kaori	9:30 岩盤浴 45
10:30	エアロ中級 45 村上美智子			10:45 ヨガ Haruna	10:45 岩盤浴 45
12:00	バレトン45 二木明日香		12:00 アクアEX 30 瀧澤尚大	12:00 アクティブ ヨガ Haruna	12:00 岩盤浴 45
13:00	ステップ サーキット45 田口涼香		13:00 ハイドロ パワーキック 60(有料)	13:15 AURA ストレッチ Asuka	13:15 岩盤浴 45
14:00	ストレッチヨガ 60 山内明日香		黒田アキヒロ 定員12名	14:30 バレトン Asuka	14:30 岩盤浴 45
15:15	ZUMBA® 60 村上美智子			15:45 AURA ダイエット Suzuka	15:45 岩盤浴 45
16:30	バランス コーディネーション® 60 村上美智子			17:00 AURA ストレッチ Suzuka	17:00 岩盤浴 45
18:00				18:00 フリータイム	18:00 岩盤浴 45
19:00					
20:00					

ハイドロトーンのレッスンはフロントまたは当日電話でご予約となりますので、※当日予約のみとなります。
登録スクール・いきいき運動教室・ウェルネススイミングスクールはお休みになります。

アロマリラックス	10:30	14:30	
----------	-------	-------	--

アロマリラックス	13:00	17:30	
----------	-------	-------	--

アロマリラックス	11:30	14:30	
----------	-------	-------	--

5月6日(祝月) 振替の日 特別営業

	メインスタジオ	ジムスタジオ	サブプール	AURA	岩盤浴
13:00	営業時間 13:00 ~ 20:00 全会員種別の方ご利用可能です				
13:30	13:30~14:15			13:30~14:15	13:30~14:15
14:00	注目 フィットネス ポクシング 45 三井直美			AURA ヨガ Naana	岩盤浴
15:00	14:30~15:15		14:30~15:00	14:45~15:30	14:45~15:30
15:00	エアロ初級 45 田口涼香		注目 アクアダンス SP 45 井上みどり	AURA ダイエット Naana	岩盤浴
16:00	15:30~16:15		15:30~16:30	16:00~16:45	16:00~16:45
16:00	注目 振り付けダンス 45 佐藤未希	ハイドロ 陸上のインターバル トレーニングに比べて 関節への負担が少なく 運動強度の高い トレーニングができます	注目 ハイドロ インターバル トレーニング 60 井上みどり 有料 定員14名 当日予約制	AURA ストレッチ Asuka	岩盤浴
17:00	16:45~17:30			17:15~18:00	17:15~18:00
17:00	ヨガリズム 45 鈴木智子	ヨガリズム 音楽のリズムに合わせて ヨガのポーズの動きをエ クササイズのように繰り返 します柔軟性アップ+脂 肪燃焼のw効果!カラダ の硬い方もOKです。	バレトン バレエとヨガと 筋トレをミックスした フィットネスエクサイ ズです。	バレトン Asuka	岩盤浴
18:00	営業時間 13:00~20:00 全会員区分の皆様にご利用頂きます。 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。				
20:00	●AURAプログラムは4/14(日)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にてご予約となります。 ●ハイドロインターバルトレーニングは当日お電話または、フロントでのご予約になります。				
	リラックス	17:00			