

# 2019年7月15日(月)祝日プログラム

	3F ビッグ	3F フリー	6F プール	3F AURA	2F 岩盤
9:00	<p>・14:00～サーキットスクール ・15:30～ダイエットスクール</p> <p>会員様は外部の方と同伴の場合のみ ご参加いただけます。</p>				
10:00					
11:00			<p>マスターズに挑戦してみたい！ だけど、飛び込みをしたことない方 向けの体験会です。定員は5名です。 ご予約はフロントにて！</p>		
12:00		<p>有酸素トレーニングとマシンを交互に 行ない、運動を行なうクラスです。 初心者向けのクラスとなります。</p>			
13:00				<p>会員様もご参加いただけます。</p>	
14:00	<p>13:30～14:30</p> <p>ヨガ60 Haruka</p>	<p>14:00～15:00</p> <p>サーキットスクール 体験会 西村（龍）</p>	<p>イベントレッスン 13:30～14:00</p> <p>○飛び込み練習 奥村</p> <p>14:15～ アウフグース×1</p>	<p>13:45～14:30</p> <p>HOTオーラヨガ 松本</p>	<p>13:30～14:30</p> <p>◆岩盤タイム</p>
15:00	<p>15:00～15:45</p> <p>ZUMBA 戸部</p>	<p>15:30～16:30</p> <p>ダイエットスクール 体験会 米山（莉）</p>	<p>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。</p>	<p>15:00～16:00</p> <p>ヨガ60 Haruka</p>	<p>14:45～15:45</p> <p>◆岩盤タイム</p>
16:00					<p>16:00～17:00</p> <p>◆岩盤タイム</p>
17:00	<p>16:30～17:15</p> <p>フィットネスキックボクシング 小林</p>	<p>17:00～17:45</p> <p>○ポディーワークアウト 兵頭</p>	<p>16:30～ アロマリラックス</p>	<p>16:30～17:15</p> <p>ベーシックヨガ 岡部</p>	<p>17:15～18:15</p> <p>◆岩盤タイム</p>
18:00	<p>18:00～18:30</p> <p>○ステップ&amp;トレーニング 米山</p>	<p>18:00～18:30</p> <p>○背筋ピン 兵頭</p>	<p>18:30～ アロマリラックス</p>	<p>18:15～19:00</p> <p>オーラストレッチ 奥村</p>	<p>18:30～19:30</p> <p>◆岩盤タイム</p>
19:00					
20:00	<p>エリアご利用時間20:00</p>				
21:00					

【ご注意】

【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。

【ご注意】

- 月曜祝日は全会員区分利用可能となります。
- 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。