

8月11日(祝・日) 「山の日」特別営業プログラム

営業時間 9:00~20:00 フルタイム、SPA会員様のみご利用いただけます。

時間	メイン	ジム	プール		AURA	岩盤
			メイン	サブ		
9:00						
9:30	エアロ 初級 45 YUPIN				9:30 バランス コーディネーション® Kaori	9:30 岩盤浴
10:00		10:00 キッククッシング スクール 基礎〈有料〉 黒田アキヒロ				
10:30	エアロ 中級 45 YUPIN				10:45 ヨガ Haruna	10:45 岩盤浴
11:00		11:00 キッククッシング スクール 〈有料〉 黒田アキヒロ				
11:45					12:00 アクアEX 30 三井直美	12:00 アクティブ ヨガ Haruna
12:00	卓球サークル 60 〈自由参加〉					12:00 岩盤浴
13:00	13:00 ステップサーキット 45 三井直美		14:00 〈サーキットエリア〉 サーキットコア 無料体験	12:00 アクアEX 30 三井直美 定員27名	13:15 ヨガ YUPIN	13:15 岩盤浴
13:30		13:30 外部向け 無料体験会 いぎいぎ (測定会) 菊地昌夫				
14:00	14:00 ストレッチ ヨガ 60 山内明日香		14:00 無料体験会 ウェルネス スイミング スクール 〈初級〉		14:30 ベーシック ヨガ YUPIN	14:30 岩盤浴
15:00	15:15 ZUMBA® 60 村上美智子				15:45 特別 ピラティス naomi	15:45 岩盤浴
16:00	16:30 バランス コーディネーション® 45 村上美智子				17:00 AURA ヨガ Koyuki	17:00 岩盤浴
17:00						
18:00						
19:00						
20:00						

営業時間 9:00~20:00
フルタイム、SPA会員様ご利用頂けます。
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Webにて予約受付を開始いたします。
●サブプール・ジムスタジオ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・ジムカウンターでご予約となります

アロマリラックス	11:30	14:00
----------	-------	-------